

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. КОШЕЛЕВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЫЗРАНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
ГБОУ ООШ пос. Кошелевка
Протокол № 1

ПРОВЕРЕНО
Зам.директора по УВР
_____/Рагушина И.А./
«29» августа 2022г.

УТВЕРЖАЮ
Директор ГБОУ ООШ
ГБОУ ООШ пос. Кошелевка
_____/Юсупова Л.Е./

Приказ № 328 от 30.08.2022г
от «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура Класс 5 – 9

Количество часов по учебному плану: 5-9 класс – 510 ч в год 3 ч в неделю

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

В 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

В 9 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с

учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от

груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых, технических, легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду с стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр;

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых, технических, легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду с стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр;

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные рес урсы
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1			Устный опрос; Объяснен	<a href="http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1			Объяснени е;	<a href="http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1			Объяснение .	<a href="http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1			Беседа.;	<a href="http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итогопоразделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1			Беседа;	<a href="http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1			Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1			Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1			Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1			Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1			Практическая работа; Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1			Практическая работа; Практическое занятие ..	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1			Практическая работа; Практическое	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1			Практическая работа; Практическое	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1			Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		10						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-	1	0	1			Беседа;	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1			Практическая работа; Практические	http://www.fizkulturavs-kole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	1	0			Контроль наябота; а;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	0			Контроль наябота; а;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0			Контроль наябота; а;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0			Контроль наябота; а;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	1	1			Практичес каябота; Практичес	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	1	1			Практичес каябота; Практичес	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	1			Практичес каябота; Практичес	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1			Контроль наябота; Практичес	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения	1	0	1			Практичес коезанятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1			Практичес коезанятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1			Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1			Контрольное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их	1	0	1			Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1			Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1			Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1			Беседа;	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	1	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	30	10	20			Практическое занятие ;	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	29	73				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.25	0	0.25			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения	0.25	0	0.25			Практическая	https://resh.edu.ru/subject/9/

	зрения						работа;	
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.5	0	0.5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой	1	0	1			Практическая	https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической перекладине						работа;	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	5	0	5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	4	0	4			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	преодолению небольших трамплинов							
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	9	0	9			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	10	0	10			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния							
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	94				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Виды деятельности	Виды,	Электронные
---	-----------------------------	------------------	------	-------------------	-------	-------------

п/п	программы	всего	контрольные работы	практические работы	изучения	формы контроля	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0.5		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0.5		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0.5		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Планирование занятий	0.5	0	0.5		Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	технической подготовкой						кая работа;	t/9/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/t/9/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0.5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0.5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	3			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	3	0	3			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	3	0	3			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	хорошо освоенных упражнений						
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	3	1	2			Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	1	0	1			Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	3	0	3			Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	5	0	5			Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>	1	0	1			Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</i>	4	1	3			Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</i>	1	0	1			Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега							
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	1	2			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	5	0	5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения поворота упором при спуске с пологого склона	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на	7	1	6			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	другой во время прохождения учебной дистанции							
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	1	2			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	7	0	7			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	0	4			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	0	4			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.30.	Модуль «Спортивные игры.	5	0	5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/

	Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча						качая работа;	9/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	5	0	5			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		82						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	6	6			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	11	91				

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и время занятия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретический	контроль знаний	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/main/kontrol-fk.html

1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	4	0	0			Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kp-op-fk.html

3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладинах	4	0	0			Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базисах ритмической гимнастики	4	0	0			Устный опрос; 3 ачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	8	0	0			Устный опрос; 3 ачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0			Устный опрос; 3 ачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	12	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	7	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

							ская работа;	
3.14.	Модуль«Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.15.	Модуль«Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.16.	Модуль«Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.17.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты мячом на месте	4	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.18.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	5	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.19.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	5	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

3.20.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».</i> Бросокмячавкорзинуоднойрукойвпрыжке	5	0	0			Устныйпрос;Практическаяработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.21.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».</i> Прямойнападающийудар	3	0	0			Устныйпрос;Практическаяработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.22.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».</i> Методическиерекомендации по самостоятельному решению задач приразучиваниипрямогонападающегоудара,способамконтроляиоценивания его технического выполнения, подбору ивыполнению подводящих упражнений, соблюдению техникибезопасностивовремягоразучиванияизакрепления	1	0	0			Устныйпрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.23.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».</i> Индивидуальноеблокированиемячавпрыжке сместа	3	0	0			Устныйпрос;Практическаяработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.24.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».</i> Тактическиедействиявигреволейбол	4	0	0			Устныйпрос;Практическаяработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуально заблокированного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футболистами мини-футбол	4	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
Итого по разделу		96						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и время занятия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								

1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	4	0	0			Зачет;Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	0	0			Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	8	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения	1	0	0			Устный опрос	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

	соревнований полёгкой атлетике						рос;	ain/kpop-fk.html
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	12	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	7	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

3.13.	Модуль«Зимние виды спорта».Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	0			Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.14.	Модуль«Плавание».Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.15.	Модуль«Плавание».Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.16.	Модуль«Плавание».Проплывание учебных дистанций	1	0	0			Устный опрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.17.	<i>Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты мячом на месте	4	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.18.	<i>Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	5	0	0			Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

3.19.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».</i> Бросокмячавкорзинудвумярукаимвпрыжке	5	0	0			Устн ыйоп рос; Практиче скаярабо та;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.20.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».</i> Бросокмячавкорзинуоднойрукойвпрыжке	5	0	0			Устныйо прос;Пра ктическа яработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.21.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».</i> Прямойна падающийудар	3	0	0			Устныйо прос;Пра ктическа яработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.22.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».</i> Методиче скиерекомендации по самостоятельному решению задач приразучиваниипрямогонападающегоудар а,способамконтроляиоценивания его технического выполнения, подбору ивыполнению подводящих упражнений, соблюдению техникибезопасностивовремягоразучиван ияизакрепления	1	0	0			Устн ыйоп рос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.23.	<i>Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».</i> Индивидуальноеблокированиемячавпрыжке сместа	3	0	0			Устныйо прос;Пра ктическа яработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html

3.24.	Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Тактическиедействияивигреволейбол	4	0	0			Устныйпрос;Практическаяработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.25.	Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Методическиерекомендацииипособамиспользованияиндивидуальногоблокированиямячавусловияхигровойдеятельности	1	0	0			Устныйпрос;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
3.26.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Основныетактическиесхемыигрыфутболимини-футбол	4	0	0			Устныйпрос;Практическаяработа;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
Итого по разделу		96						
Раздел4.СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0			Устныйпрос;Практическаяработа;Тестирование;	https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

