**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Оренбургская область ‌‌**

**‌****Тоцкий район‌**​

**МАОУ Кирсановская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  естественно-научного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Топорова Ю.С.  Протокол №1 от «29» августа2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мелешко Ю.Н.  Протокол от «29» августа2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Емельянова И.Э.  Приказ 337-од от «30» августа2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2321584)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

​**с. Кирсановка‌** **2023‌**​

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
|  | Физическая культура в основной школе | 1 |  |  |  |  |
|  | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  |  |  |
|  | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |  |  |
|  | Режим дня | 1 |  |  |  |  |
|  | Наблюдение за физическим развитием | 1 |  |  |  |  |
|  | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
|  | Определение состояния организма | 1 |  |  |  |  |
|  | Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
|  | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
|  | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  |  |
|  | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
|  | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  |  |
|  | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
|  | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
|  | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
|  | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
|  | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
|  | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
|  | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведениемяча в движении | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
|  | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
|  | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
|  | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
|  | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
|  | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
|  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровы еобразовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Возрождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
|  | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
|  | История первых Олимпийских игр современности | 1 |  |  |  |  |
|  | Составление дневника физической культуры | 1 |  |  |  |  |
|  | Физическая подготовка человека | 1 |  |  |  |  |
|  | Основные показатели физической нагрузки | 1 |  |  |  |  |
|  | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
|  | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  |  |  |  |
|  | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
|  | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
|  | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
|  | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
|  | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 |  |  |  |  |
|  | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения лыжной подготовки | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
|  | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
|  | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  |  |  |  |
|  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
|  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижны еигры | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
|  | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  |  |  |
|  | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  |  |
|  | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
|  | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |
|  | Тактическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
|  | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |  |  |
|  | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
|  | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
|  | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
|  | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
|  | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
|  | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
|  | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
|  | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
|  | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
|  | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
|  | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
|  | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
|  | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
|  | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
|  | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
|  | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
|  | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
|  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
|  | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
|  | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
|  | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  |  |  |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
|  | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
|  | Коррекция нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
|  | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  |  |
|  | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
|  | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 |  |  |  |  |
|  | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  |  |  |  |
|  | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
|  | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
|  | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
|  | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
|  | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
|  | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
|  | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  |  |  |  |
|  | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
|  | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
|  | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
|  | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
|  | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
|  | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
|  | Тактическиедействия в защите | 1 |  |  |  |  |
|  | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
|  | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
|  | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
|  | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  |  |
|  | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
|  | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  |  |  |  |
|  | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
|  | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
|  | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
|  | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
|  | Банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
|  | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |  |  |
|  | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
|  | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  |  |  |
|  | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
|  | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  |  |
|  | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |  |
|  | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
|  | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
|  | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
|  | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
|  | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
|  | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
|  | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
|  | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  |  |  |
|  | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
|  | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
|  | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
|  | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
|  | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
|  | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
|  | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
|  | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
|  | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
|  | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
|  | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
|  | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
|  | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  |  |  |
|  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​