

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Боковская СОШ имени Я.П. Теличенко" Боковского района

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС

Приказ №1
от 30.08.2024 г.

Ермакова Н. В.

УТВЕРЖДЕНО

**МБОУ "Боковская
СОШ имени Я.П.
Теличенко" Боковского
района**

Бесхлебнова Н. Ф.
Приказ № 259
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

ст. Боковская
2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 1 час в неделю в каждом классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для

развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад,

боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относится 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 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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Модуль "Легкая атлетика"	18	http://resh.edu.ru
2	Модуль "Кроссовая подготовка"	6	http://resh.edu.ru
3	Модуль "Гимнастика"	13	http://resh.edu.ru
4	Модуль "Спортивные игры"	52	http://resh.edu.ru
5	Модуль "Спорт"	13	http://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Модуль "Легкая атлетика"	18	http://resh.edu.ru
2	Модуль "Кроссовая подготовка"	6	http://resh.edu.ru
3	Модуль "Гимнастика"	13	http://resh.edu.ru
4	Модуль "Спортивные игры"	52	http://resh.edu.ru
5	Модуль "Спорт"	13	http://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Модуль "Легкая атлетика"	21	http://resh.edu.ru
2	Модуль "Кроссовая подготовка"	6	http://resh.edu.ru
3	Модуль "Гимнастика"	13	http://resh.edu.ru
4	Модуль "Спортивные игры"	52	http://resh.edu.ru
5	Модуль "Спорт"	13	http://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Модуль "Легкая атлетика"	14	http://resh.edu.ru
2	Модуль "Кроссовая подготовка"	5	http://resh.edu.ru
3	Модуль "Гимнастика"	10	http://resh.edu.ru
4	Модуль "Спортивные игры"	31	http://resh.edu.ru
5	Модуль "Спорт"	8	http://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Модуль "Легкая атлетика"	14	http://resh.edu.ru
2	Модуль "Кроссовая подготовка"	5	http://resh.edu.ru
3	Модуль "Гимнастика"	10	http://resh.edu.ru
4	Модуль "Спортивные игры"	31	http://resh.edu.ru
5	Модуль "Спорт"	8	http://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	Тема	Часы	5Г				Электронные цифровые образовательные ресурсы
Модуль «Легкая атлетика»							
1	ТБ. Бег 30 метров. Низкий старт. Высокий старт	1	2.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
2	История зарождения и развития комплекса ГТО	1	3.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
3	Прыжки в длину с места	1	4.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
4	Прыжки в длину с разбега разучивание элементов	1	9.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
5	Бег 60 метров с низкого старта	1	10.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

6	Бег 60 метров с высокого старта	1	11.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
7	Челночный бег 3x10	1	16.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
8	Прыжки в длину с разбега закрепление техники	1	17.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
9	Метание мяча с места	1	18.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
10	Метание мяча с разбега	1	23.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
11	Прыжки в высоту с места	1	24.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
12	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	25.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
13	Прыжки на скакалке	1	30.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Кроссовая подготовка»							
14	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 500 метров	1	1.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
15	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров	1	2.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
16	Бег 800 метров	1	7.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
17	Бег по пересечению местности	1	8.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
18	Бег 1500 метров	1	9.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
19	Бег в течении 15 минут	1	14.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

Модуль «Гимнастика»							
20	ТБ. Стока на «лопатках»	1	15.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
21	Стойка на «голове»	1	16.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
22	Нормы ГТО	1	21.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
23	Акробатические упражнения	1	22.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
24	Упражнения на перекладине: висы	1	23.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
25	Упражнения на перекладине: подтягивания	1	6.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
26	Упражнения на перекладине: выходы, подъемы	1	11.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
27	Упражнения на брусьях	1	12.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
28	Упражнения в висах (брусья разной высоты)	1	13.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
29	Опорный прыжок (гимнастический козёл)	1	18.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
30	Упражнения на бревне: стойки	1	19.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
31	Упражнения на бревне: шаги	1	20.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
32	Лазание по канату	1	25.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

Модуль «Спортивные игры»										24.11
33	Баскетбол.ТБ. Перемещение в защитной стойке	1	26.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
34	Перемещение в защитной стойке, поворот с мячом, бросок одной рукой от плеча с места	1	27.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
35	Ведение мяча на месте	1	2.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
36	Ведение мяча в движении по прямой	1	3.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
37	Ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой в движении.	1	4.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
38	Ведение правой, левой рукой с изменением направления.	1	9.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			

39	Передача одной рукой от плеча в движении	1	10.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
40	Передача одной рукой от груди в движении	1	11.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
41	Передачи мяча в движении в парах	1	16.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
42	Бросок мяча в движении	1	17.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
43	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1	18.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
44	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников	1	23.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
45	Взаимодействие четырех нападающих против трех защитников	1	24.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
46	Свободное нападение(4х4).	1	25.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
47	Свободное нападение.(5х5).	1	13.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
48	Ловля и передача мяча во встречных колоннах	1	14.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
49	Обучение взаимодействию «трое против двух	1	15.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
50	Разучивание: перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	20.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
51	Совершенствование: перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	21.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

52	Перевод мяча перед собой; два шага бросок, обводя защитника	1	22.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
53	Обучающая игра 3x3	1	27.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
54	Обучающая игра 4x4	1	28.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
55	<i>Игра 4x4</i>	1	29.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
56	<i>Игра 5x5</i>	1	3.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
57	Волейбол.Инструктаж по ТБ. Правила судейства, подачи	1	4.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
58	Нижняя прямая подача	1	5.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
59	Верхняя прямая подача у стены	1	10.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
60	Верхняя прямая подача через сетку	1	11.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
61	Передача мяча сверху над собой	1	12.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
62	Передача мяча сверху в парах	1	17.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
63	Передача двумя руками снизу над собой	1	18.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
64	Передача двумя руками снизу в парах	1	19.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

65	Передача мяча во встречных колоннах со сменой площадки	1	24.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
66	Передача мяча во встречных колоннах со сменой игроков	1	25.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
67	Передача мяча над собой сверху; снизу нижняя подача	1	26.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
68	Передача мяча над собой сверху; снизу; верхняя подача	1	3.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
69	Передача мяча в парах сверху; снизу нижняя подача	1	4.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
70	Прием мяча после подачи снизу	1	5.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
71	Прием мяча после подачи сверху	1	10.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
72	Прием мяча после подачи и перевод через сетку	1	11.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
73	Разучивание: нападающий удар	1	12.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
74	Нападающий удар на тренажере	1	17.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
75	Нападающий удар через сетку	1	18.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
76	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2	1	19.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
77	Передача мяча сверху в последовательности 6-3-4	1	2.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

78	Розыгрыш мяча в 3 передачи способом снизу	1	7.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
79	Розыгрыш мяча в 3 передачи способом сверху	1	8.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
80	Розыгрыш мяча в 3 передачи с подачи	1	9.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
81	Обучающая игра 3x3	1	14.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
82	Обучающая игра 4x4	1	15.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
83	Игра 3x3	1	16.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
84	Игра 4x4	1	21.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
85	Игра 6х6	1	22.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спорт»							
86	Инструктаж по ТБ. Правила игры в лапту	1	23.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
87	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	1	28.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
88	Обучение ударам битой по мячу различными способами: сверху, сбоку, снизу	1	29.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
89	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1	30.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
90	Ловля, передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	1	5.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

91	Тактика игры в нападении	1	6.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
92	Тактика игры в обороне	1	7.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
93	Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»)	1	12.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
94	Овладение групповыми взаимодействиями	1	13.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
95	Овладение командными взаимодействиями	1	14.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
96	Игра в лапту на половине площадки	1	19.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
97	Игра в лапту на всю площадку	1	20.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru			
Модуль «Легкая атлетика»										25.05
98	ТБ. Бег 60 метров	1	21.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
99	Прыжки в высоту способом "ножницы"	1	26.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
100	Прыжки в высоту с места	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
101	Челночный бег 3x10	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			
102	Прыжки в длину с места	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru			

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 99 ч.

Проведено по факту 99 ч.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Тема	Часы	6А				Электронные цифровые образовательные ресурсы
Модуль «Легкая атлетика»							
1	ТБ. Бег 30 метров. Низкий старт. Высокий старт	1	2.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
2	История зарождения и развития комплекса ГТО	1	3.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
3	Прыжки в длину с места	1	6.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
4	Прыжки в длину с разбега разучивание элементов	1	9.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
5	Бег 60 метров с низкого старта	1	10.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
6	Бег 60 метров с высокого старта	1	13.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
7	Челночный бег 3х10	1	16.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
8	Прыжки в длину с разбега закрепление техники	1	17.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
9	Метание мяча с места	1	20.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
10	Метание мяча с разбега	1	23.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
11	Прыжки в высоту с места	1	24.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
12	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	27.09				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
13	Прыжки на скакалке	1	1.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru

							https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Кроссовая подготовка»							
14	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 500 метров	1	4.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
15	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров	1	7.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
16	Бег 800 метров	1	8.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
17	Бег по пересечению местности	1	11.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
18	Бег 1500 метров	1	14.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
19	Бег в течении 15 минут	1	15.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Гимнастика»							
20	ТБ. Стока на «лопатках»	1	18.10				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

						https://www.gto.ru
21	Стойка на «голове»	1	21.10			https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
22	Нормы ГТО	1	22.10			https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
23	Акробатические упражнения	1	25.10			https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
24	Упражнения на перекладине: висы	1	8.11			https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
25	Упражнения на перекладине: подтягивания	1	11.11			https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
26	Упражнения на перекладине: выходы, подъемы	1	12.11			https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
27	Упражнения на брусьях	1	15.11			https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
28	Упражнения в висах (брусья разной высоты)	1	18.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
29	Опорный прыжок (гимнастический козёл)	1	19.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
30	Упражнения на бревне: стойки	1	22.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
31	Упражнения на бревне: шаги	1	25.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
32	Лазание по канату	1	26.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спортивные игры»							
33	Баскетбол.ТБ. Перемещение в защитной стойке	1	29.11				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

34	Перемещение в защитной стойке, поворот с мячом, бросок одной рукой от плеча с места	1	2.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
35	Ведение мяча на месте	1	3.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
36	Ведение мяча в движении по прямой	1	6.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
37	Ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой в движении.	1	9.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
38	Ведение правой, левой рукой с изменением направления.	1	10.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
39	Передача одной рукой от плеча в движении	1	13.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
40	Передача одной рукой от груди в движении	1	16.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
41	Передачи мяча в движении в парах	1	17.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
42	Бросок мяча в движении	1	20.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
43	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1	23.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
44	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников	1	24.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
45	Взаимодействие четырех нападающих против трех защитников	1	27.12				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
46	Свободное нападение(4х4).	1	10.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

47	Свободное нападение.(5x5).	1	13.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
48	Ловля и передача мяча во встречных колоннах	1	14.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
49	Обучение взаимодействию «трое против двух	1	17.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
50	Разучивание: перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	20.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
51	Совершенствование: перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	21.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
52	Перевод мяча перед собой; два шага бросок, обводя защитника	1	24.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
53	Обучающая игра 3х3	1	27.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
54	Обучающая игра 4x4	1	28.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
55	<i>Игра 4x4</i>	1	31.01				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
56	<i>Игра 5x5</i>	1	3.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
57	Волейбол.Инструктаж по ТБ. Правила судейства, подачи	1	4.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
58	Нижняя прямая подача	1	7.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
59	Верхняя прямая подача у стены	1	10.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

60	Верхняя прямая подача через сетку	1	11.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
61	Передача мяча сверху над собой	1	14.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
62	Передача мяча сверху в парах	1	17.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
63	Передача двумя руками снизу над собой	1	18.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
64	Передача двумя руками снизу в парах	1	21.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
65	Передача мяча во встречных колоннах со сменой площадки	1	24.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
66	Передача мяча во встречных колоннах со сменой игроков	1	25.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
67	Передача мяча над собой сверху; снизу нижняя подача	1	28.02				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
68	Передача мяча над собой сверху; снизу; верхняя подача	1	3.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
69	Передача мяча в парах сверху; снизу нижняя подача	1	4.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
70	Прием мяча после подачи снизу	1	7.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
71	Прием мяча после подачи сверху	1	10.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
72	Прием мяча после подачи и перевод через сетку	1	11.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

73	Разучивание: нападающий удар	1	14.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
74	Нападающий удар на тренажере	1	17.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
75	Нападающий удар через сетку	1	18.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
76	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2	1	21.03				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
77	Передача мяча сверху в последовательности 6-3-4	1	4.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
78	Розыгрыш мяча в 3 передачи способом снизу	1	7.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
79	Розыгрыш мяча в 3 передачи способом сверху	1	8.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

[illegible]

86	Инструктаж по ТБ. Правила игры в лапту	1	25.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
87	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	1	28.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
88	Обучение ударам битой по мячу различными способами: сверху, сбоку, снизу	1	29.04				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
89	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1	5.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
90	Ловля, передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	1	6.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
91	Тактика игры в нападении	1	12.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
92	Тактика игры в обороне	1	13.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

							https://www.gto.ru
93	Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»)	1	16.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
94	Овладение групповыми взаимодействиями	1	19.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
95	Овладение командными взаимодействиями	1	20.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
96	Игра в лапту на половине площадки	1	23.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
97	Игра в лапту на всю площадку	1	26.05				https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Легкая атлетика»							
98	ТБ. Бег 60 метров	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

99	Прыжки в высоту способом "ножницы"	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
100	Прыжки в высоту с места	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
101	Челночный бег 3х10	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
102	Прыжки в длину с места	1					https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 99 ч.

Проведено по факту 97 ч. (2.05,9.05)

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№	Тема	Часы	Класс и дата проведения урока		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			7 Б	7 В	
Модуль «Легкая атлетика»					
1	ТБ. Бег 30 метров. Низкий старт. Высокий старт	1	2.09	3.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
2	История зарождения и развития комплекса ГТО	1	3.09	4.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
3	Прыжки в длину с места	1	5.09	6.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
4	Прыжки в длину с разбега разучивание элементов	1	9.09	10.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
5	Прыжки в длину с короткого разбега	1	10.09	11.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
6	Бег 60 метров с низкого старта	1	12.09	13.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru

					https://nsportal.ru https://www.gto.ru
7	Челночный бег 3x10	1	16.09	17.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
8	Прыжки в длину с разбега закрепление техники	1	17.09	18.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
9	Метание мяча с места	1	19.09	20.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
10	Метание мяча с разбега	1	23.09	24.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
11	Прыжки в высоту с места	1	24.09	25.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
12	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	26.09	27.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
13	Прыжки на скакалке	1	30.09	1.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

Модуль «Кроссовая подготовка»					
14	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой	1	1.10	2.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
15	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров	1	3.10	4.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
16	Бег 800 метров	1	7.10	8.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
17	Бег 1500 метров	1	8.10	9.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
18	Бег по пересечению местности	1	10.10	11.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
19	Бег в течении 15 минут	1	14.10	15.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Гимнастика»					
20	ТБ. Стока на «лопатках»	1	15.10	16.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
21	Стойка на «голове»	1	17.10	18.10	https://resh.edu.ru

					https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
22	Нормы ГТО	1	21.10	22.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
23	Акробатические упражнения	1	22.10	23.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
24	Упражнения на перекладине: висы	1	24.10	25.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
25	Упражнения на перекладине: подтягивания	1	7.11	6.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
26	Упражнения на перекладине: выходы, подъемы	1	11.11	8.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
27	Упражнения на брусьях	1	12.11	12.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
28	Упражнения в висах (брусья разной высоты)	1	14.11	13.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

					https://www.gto.ru
29	Опорный прыжок (гимнастический козёл)	1	18.11	15.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
30	Упражнения на бревне: стойки	1	19.11	19.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
31	Упражнения на бревне: шаги	1	21.11	20.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
32	Лазание по канату	1	25.11	22.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спортивные игры»					
33	Баскетбол.ТБ. Перемещение в защитной стойке	1	26.11	26.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
34	Перемещение в защитной стойке, поворот с мячом, бросок одной рукой от плеча с места	1	28.11	27.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
35	Ведение мяча на месте	1	2.12	29.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

					https://www.gto.ru
36	Ведение мяча в движении по прямой	1	3.12	3.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
37	Ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой в движении.	1	5.12	4.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
38	Ведение правой, левой рукой с изменением направления.	1	9.12	6.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
39	Передача одной рукой от плеча в движении	1	10.12	10.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
40	Передача одной рукой от груди в движении	1	12.12	11.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
41	Передачи мяча в движении в парах	1	16.12	13.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
42	Бросок мяча в движении	1	17.12	17.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
43	Взаимодействие двух	1	19.12	18.12	https://resh.edu.ru

	нападающих против одного защитника				https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
44	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников	1	23.12	20.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
45	Взаимодействие четырех нападающих против трех защитников	1	24.12	24.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
46	Свободное нападение.(4х4).	1	26.12	25.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
47	Свободное нападение.(5х5).	1	9.01	27.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
48	Ловля и передача мяча во встречных колоннах	1	13.01	10.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
49	Обучение взаимодействию «трое против двух	1	14.01	14.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
50	Разучивание: перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	16.01	15.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

					https://www.gto.ru
51	Совершенствование: перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	20.01	17.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
52	Перевод мяча перед собой; два шага бросок, обводя защитника	1	21.01	21.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
53	Обучающая игра 3х3	1	23.01	22.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
54	Обучающая игра 4х4	1	27.01	24.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
55	<i>Игра 4х4</i>	1	28.01	28.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
56	<i>Игра 5х5</i>	1	30.01	29.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
57	Волейбол.Инструктаж по ТБ. Правила судейства, подачи	1	3.02	31.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
58	Нижняя прямая подача	1	4.02	4.02	https://resh.edu.ru

					https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
59	Верхняя прямая подача у стены	1	6.02	5.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
60	Верхняя прямая подача через сетку	1	10.02	7.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
61	Передача мяча сверху над собой	1	11.02	11.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
62	Передача мяча сверху в парах	1	13.02	12.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
63	Передача двумя руками снизу над собой	1	17.02	14.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
64	Передача двумя руками снизу в парах	1	18.02	18.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
65	Передача мяча во встречных колоннах со сменой площадки	1	20.02	19.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

					https://www.gto.ru
66	Передача мяча во встречных колоннах со сменой игроков	1	24.02	21.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
67	Передача мяча над собой сверху; снизу нижняя подача	1	25.02	25.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
68	Передача мяча над собой сверху; снизу; верхняя подача	1	27.02	26.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
69	Передача мяча в парах сверху; снизу нижняя подача	1	3.03	28.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
70	Прием мяча после подачи снизу	1	4.03	4.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
71	Прием мяча после подачи сверху	1	6.03	5.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
72	Прием мяча после подачи и перевод через сетку	1	10.03	7.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

73	Разучивание: нападающий удар	1	11.03	11.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
74	Нападающий удар на тренажере	1	13.03	12.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
75	Нападающий удар через сетку	1	17.03	14.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
76	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2	1	18.03	18.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
77	Передача мяча сверху в последовательности 6-3-4	1	20.03	19.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
78	Розыгрыш мяча в 3 передачи способом снизу	1	3.04	21.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
79	Розыгрыш мяча в 3 передачи способом сверху	1	7.04	2.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
80	Розыгрыш мяча в 3 передачи с подачи	1	8.04	4.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru

					https://nsportal.ru https://www.gto.ru
81	Обучающая игра 3x3	1	10.04	8.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
82	Обучающая игра 4x4	1	14.04	9.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
83	Игра 3x3	1	15.04	11.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
84	Игра 4x4	1	17.04	15.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
85	Игра 6x6	1	21.04	16.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спорт»					
86	Инструктаж по ТБ. Правила игры в лапту	1	22.04	18.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
87	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи	1	24.04	22.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

	мяча.				https://www.gto.ru
88	Обучение ударам битой по мячу различными способами: сверху, сбоку, снизу	1	28.04	23.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
89	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1	-	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
90	Ловля, передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	1	29.04	25.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
91	Тактика игры в нападении	1	5.05	29.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
92	Тактика игры в обороне	1	6.05	30.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
93	Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»)	1	12.05	8.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
94	Овладение групповыми взаимодействиями	1	-	6.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
95	Овладение командными	1	-	-	https://resh.edu.ru

	взаимодействиями				https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
96	Игра в лапту на половине площадки	1	13.05	7.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
97	Игра в лапту на всю площадку	1	15.05	13.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Легкая атлетика»					
98	ТБ. Бег 60 метров	1	19.05	14.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
99	Прыжки в высоту с места	1	-	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
100	Прыжки в высоту способом "ножницы"	1	-	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
101	Челночный бег 3x10	1	20.05	16.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
102	Прыжки в длину с места	1	22.05	20.05	https://resh.edu.ru

					https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
103	Прыжки в длину с разбега	1	-	21.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
104	Метание мяча с места	1	-	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
105	Метание мяча с разбега	1	26.05	23.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			98	100	

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 7 Б – 103 ч, 7 В – 103 ч. Проведено по факту 7 Б – 98 ч(4.11, 30.12, 31.12, 2.05, 9.05), 7 В – 100 ч(31.12, 2.05, 9.05).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема	Часы	Класс и дата проведения урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			8г	
Модуль «Легкая атлетика»				
1	ТБ. Бег 30 метров. Низкий старт. Высокий старт	1	3.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
2	Бег 60 метров	1	6.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
3	Челночный бег 3x10	1	10.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
4	Прыжки в длину с места	1	13.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
5	Прыжки в длину с разбега.	1	17.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

6	Метание мяча с разбега.	1	20.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
7	Метание мяча с разбега. Совершенствование.	1	24.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
8	Прыжки в высоту способом «Ножницы»	1	27.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Кроссовая подготовка»				
9	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой	1	1.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
10	Бег 800 метров	1	4.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
11	Бег 1500 метров	1	8.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
12	Бег по пересечению местности	1	11.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

13	Бег 2000 метров	1	15.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Гимнастика»				
14	ТБ. Акробатика. Кувырки вперед, назад	1	18.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
15	Акробатика. Стойка на лопатках	1	22.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
16	Акробатическая комбинация	1	25.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
17	Упражнения на перекладине в висах	1	8.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
18	Упражнения на перекладине в упорах	1	12.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
19	Акробатическая комбинация на перекладине.	1	15.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

20	Упражнения на брусьях	1	19.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
21	Опорный прыжок (гимнастический козёл)	1	22.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
22	Упражнения на бревне	1	26.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
23	Лазание по канату.	1	29.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спортивные игры»				
24	Баскетбол.Перемещение в защитной стойке, поворот с мячом, бросок одной рукой от плеча с места	1	3.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
25	Ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой в движении.	1	6.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
26	Ведение мяча в движении с изменением направления	1	10.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

27	Передача одной рукой от плеча в движении	1	13.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
28	Передачи мяча в движении в парах	1	17.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
29	Бросок мяча в движении	1	20.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
30	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1	24.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
31	Свободное нападение.(4х3).	1	27.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
32	Ловля и передача мяча во встречных колоннах	1	10.01 14.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
33	Обучение взаимодействию «трое против двух	1	17.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
34	Перевод мяча перед собой.	1	21.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru

				https://nsportal.ru https://www.gto.ru
35	Перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	24.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
36	Ловля и передача двумя руками с отскоком об пол	1	28.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
37	Обучающая игра 3х3	1	31.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
38	Игра 5х5	1	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
39	Игра 5х5.Судейство игры.	1	4.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
40	Волейбол.Инструктаж по ТБ. Правила судейства, подачи	1	7.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
41	Нижняя прямая подача	1	11.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

42	Верхняя прямая подача	1	14.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
43	Передача мяча сверху	1	18.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
44	Передача двумя руками снизу	1	21.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
45	Передача мяча в шеренгах, во встречных колоннах	1	25.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
46	Передача мяча над собой сверху	1	28.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
47	Прием мяча после верхней подачи.	1	4.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
48	Прием мяча после подачи	1	7.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
49	Нападающий удар	1	11.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru

				https://nsportal.ru https://www.gto.ru
50	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2.	1	14.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
51	Передача мяча сверху в последовательности 6-3-4.	1	18.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
52	Обучающая игра 4x4	1	21.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
53	Розыгрыш мяча в 3 передачи	1	4.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
54	Игра 6x6	1	8.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спорт»				
55	Инструктаж по ТБ. Правила игры в лапту	1	11.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
56	Тактика игры в нападении	1	15.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

				https://www.gto.ru
57	Тактика игры в обороне	1	18.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
58	Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»)	1	22.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
59	Овладение групповыми взаимодействиями	1	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
60	Овладение командными взаимодействиями	1	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
61	Игра в лапту по упрощенным правилам	1	25.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
62	Игра в лапту	1	29.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Легкая атлетика»				
63	Бег 30 метров	1	6.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

64	Бег 60 метров	1	13.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
65	Прыжки в высоту способом «Ножницы»	1	16.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
66	Прыжки в длину с места	1	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
67	Прыжки в длину с разбега	1	20.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
68	Метание мяча с разбега	1	23.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 67 ч.

Проведено по факту 64 ч(31.12, 2.05, 9.05).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема	Часы	Класс и дата проведения урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			9Б	
Модуль «Легкая атлетика»				
1	ТБ. Бег 30 метров. Низкий старт. Высокий старт	1	3.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
2	Бег 60 метров	1	5.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
3	Челночный бег 6x10	1	10.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
4	Прыжки в длину с места	1	12.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
5	Прыжки в длину с разбега.	1	17.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

6	Метание мяча с разбега.	1	19.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
7	Метание мяча с разбега. Совершенствование.	1	24.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
8	Прыжки в высоту способом «Ножницы»	1	26.09	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Кроссовая подготовка»				
9	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой	1	1.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
10	Бег 1000 метров	1	3.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
11	Бег 1500 метров	1	8.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
12	Бег по пересечению местности	1	10.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

13	Бег 3000 метров	1	15.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Гимнастика»				
14	ТБ. Акробатика. Кувырки вперед, назад	1	17.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
15	Акробатика. Стойка на лопатках	1	22.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
16	Акробатическая комбинация	1	24.10	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
17	Упражнения на перекладине в висах	1	7.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
18	Упражнения на перекладине в упорах	1	12.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
19	Акробатическая комбинация на перекладине.	1	14.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

20	Упражнения на брусьях	1	19.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
21	Опорный прыжок (гимнастический козёл)	1	21.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
22	Упражнения на бревне	1	26.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
23	Лазание по канату.	1	28.11	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спортивные игры»				
24	Баскетбол.Перемещение в защитной стойке, поворот с мячом, бросок одной рукой от плеча с места	1	3.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
25	Ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой в движении.	1	5.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
26	Ведение мяча в движении с изменением направления	1	10.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

27	Передача одной рукой от плеча в движении	1	12.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
28	Передачи мяча в движении в парах	1	17.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
29	Бросок мяча в движении	1	19.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
30	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1	24.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
31	Свободное нападение.(4х3).	1	26.12	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
32	Ловля и передача мяча во встречных колоннах	1	9.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
33	Обучение взаимодействию «трое против двух	1	14.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
34	Перевод мяча перед собой.	1	16.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru

				https://nsportal.ru https://www.gto.ru
35	Перевод мяча перед собой; два шага бросок.	1	21.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
36	Ловля и передача двумя руками с отскоком об пол	1	22.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
37	Обучающая игра 3х3	1	28.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
38	Игра 5х5	1	30.01	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
39	Игра 5х5.Судейство игры.	1	4.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
40	Волейбол.Инструктаж по ТБ. Правила судейства, подачи	1	6.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
41	Нижняя прямая подача	1	11.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

42	Верхняя прямая подача	1	13.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
43	Передача мяча сверху	1	18.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
44	Передача двумя руками снизу	1	20.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
45	Передача мяча в шеренгах, во встречных колоннах	1	25.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
46	Передача мяча над собой сверху	1	27.02	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
47	Прием мяча после верхней подачи.	1	4.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
48	Прием мяча после подачи	1	6.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
49	Нападающий удар	1	11.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru

				https://nsportal.ru https://www.gto.ru
50	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2.	1	13.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
51	Передача мяча сверху в последовательности 6-3-4.	1	18.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
52	Обучающая игра 4x4	1	20.03	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
53	Розыгрыш мяча в 3 передачи	1	3.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
54	Игра 6x6	1	8.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
Модуль «Спорт»				
55	Инструктаж по ТБ. Правила игры в лапту	1	10.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
56	Тактика игры в нападении	1	15.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

				https://www.gto.ru
57	Тактика игры в обороне	1	17.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
58	Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»)	1	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
59	Овладение групповыми взаимодействиями	1	22.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
60	Овладение командными взаимодействиями	1	24.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
61	Игра в лапту по упрощенным правилам	1	29.04	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
62	Игра в лапту	1	6.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
63	Бег 30 метров	1	13.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

				https://www.gto.ru
64	Бег 60 метров	1	15.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
65	Прыжки в высоту способом «Ножницы»	1	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
66	Прыжки в длину с места	1	20.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
67	Прыжки в длину с разбега	1	-	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru
68	Метание мяча с разбега	1	22.05	https://resh.edu.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://www.gto.ru

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 68 ч.

Проведено по факту 65 ч(31.12, 1.05, 8.05).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

