

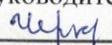
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отдел образования

Красногвардейского муниципального округа

МКОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
естественно-социального  
цикла

Руководитель МО  
 Черкасова Е.А.  
Протокол №1  
от "28" 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР

 Польшина В.П.  
от "29" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Брусенская А.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1409943)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 9 класса начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

учитель физической культуры  
Питинова Е.Ф.

с. Красногвардейское 2024

## 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 лично 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 9 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.

Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги».

Лазанье по канату в два приёма.

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность и в цель.

##### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

##### Модуль «Спорт».

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

выполнять опорный прыжок через козла способом согнув ноги и ноги врозь .

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши)

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

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности до 2000м;

выполнять метание малого мяча на точность и на дальность.

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и ЗОЖ. Вредные привычки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
2	Туристические походы как форма организации активного отдыха.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
3	Оказание первой медицинской помощи при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
4	Бег на короткие дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
5	Бег на короткие дистанции	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
6	Бег на короткие дистанции - 60м учёт.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
7	Эстафетный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
8	Прыжки в длину с места толчком двух ног	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
9	Прыжки в длину с места толчком двух ног -учёт	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
10	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
11	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
12	Метание малого мяча на дальность - учёт	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
14	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
15	Кроссовая подготовка. Бег в	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	равномерном темпе.					
16	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
17	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
18	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
19	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
20	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
21	Кроссовая подготовка. Бег 2000м-учёт.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
22	Баскетбол. Изучение стоек и перемещений в стойках	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
23	Изучение способов ведения мяча.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
24	Закрепление способов ведения мяча.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
25	Совершенствование ведения мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
26	Способы ведения мяча – учёт.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
27	Изучение техники ловли и передачи мяча.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
28	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
29	Техника ловли и передачи мяча -учёт	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
30	Изучение техники броска в кольцо с места и в прыжке.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
31	Закрепление техники броска в	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	кольцо с места и в прыжке.					
32	Бросок в кольцо с места – учёт	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
33	Изучение техники броска в корзину с двух шагов после ведения	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
34	Закрепление техники броска в корзину с двух шагов после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
35	Техника броска в корзину с двух шагов после ведения – учёт	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
36	Комбинация из освоенных элементов баскетбола.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
37	Волейбол. Прямая нижняя и верхняя подачи мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
38	Прямая нижняя и верхняя подачи мяча	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
39	Прямая нижняя и верхняя подачи мяча.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
40	Прямая нижняя и верхняя подачи мяча – учёт.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
41	Приём и передача мяча снизу	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
42	Приём и передача мяча снизу	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
43	Приём и передача мяча снизу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
44	Приём и передача мяча снизу – учёт.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
45	Приём и передача мяча сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
46	Приём и передача мяча сверху.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
47	Приём и передача мяча сверху.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
48	Приём и передача мяча сверху - учёт	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	Гимнастика. Изучение акробатических упражнений.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
50	Закрепление акробатических упражнений.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
51	Совершенствование акробатических упражнений.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
52	Акробатические упражнения – учёт.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
53	Изучение опорного прыжка через гимнастического козла.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
54	Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
55	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
56	Опорный прыжок через гимнастического козла – учёт.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
57	Изучение лазания по канату.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
58	Закрепление лазания по канату	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
59	Совершенствование лазания по канату.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
60	Лазание по канату –учёт.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
61	Правила техники безопасности при выполнении нормативов комплекса ГТО Техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Бег на 30м.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Метание мяча весом 150г.	1				<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511</a>
67	Итоговое тестирование.	1				<a href="http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/">http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/</a>
68	Итоговое тестирование.	1				<a href="https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201">https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура: 5-й класс: учебник, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa64588051>

