

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Курской области

Управление образования Администрации Касторенского района Курской области

МКОУ "Краснознаменская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Протокол педсовета



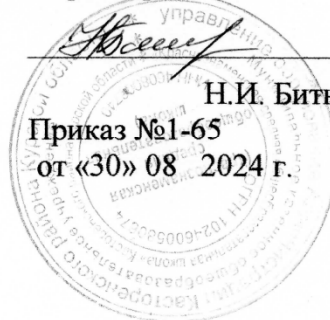
Е.В. Аксенко

Протокол №1

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Н.И. Битюцких

Приказ №1-65

от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5735178)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Олым 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 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 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой

с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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.

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 (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

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.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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 висячем положении и упоре на руках. Лазанье

(по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых 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 повышенной 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 поочередно. 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 «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 ноге 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.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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);

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№	Наименование	Количество часов	Дата	Виды деятельности	Виды, формы	Электронны ы
---	--------------	------------------	------	-------------------	-------------	-----------------

		всего	конт. работ	прак. работ				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают историческое предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;</p>		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры</p>	1	0	1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчёта объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;			
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

3.2	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	1		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.3	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	1	0	1		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3. 4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической	2	0	2	повторяют ранее разученные упражнения ритмической	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru



	гимнастики				гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3. 6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3. 7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча на месте и с разбега, в неподвижную	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	с разной скоростью гимнастический обруч уменьшающимся диаметром)				мишень на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>

	<p>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>					<p>упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>		
3.10	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при</p>	3	0	3		<p>разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>

	спуске с пологого склона					внимании на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах);		u/
3.11	Модуль «Спортивные игры» Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1		Волейбол совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		Волейбол совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол». Игровые действия	3	0	3		Волейбол совершенствуют технику ранее разученных технических	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	в волейболе					действий игры волейбол;		https /uchi / .r
3.14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	3	0	3		Волейбол совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https /uchi / .r

	игры на воде.							
3.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	0	2		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.16	Модуль	4	0	4		знакомятся с	Практическая работа;	www.edu.ru

	«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	кая работа;	ru www.sch ool edu.r u https /uchi / .r
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и	Практическая работа;	www.edu. ru www.sch ool edu.r u https /uchi / .r

					совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемом учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>		
3.19	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>



	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					самостоятельно о обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	.
Итого по разделу		10						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
--	----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока	Кол. часов	Домашние задание	Дата	
1	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика стартовый разгон.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
3	Высокий старт	1	Равномерный бег.		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	Прыжки со скакалкой.		
5	Учёт бега 60 метров.	1	Равномерный бег.		
6	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки со скакалкой.		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Прыжки со скакалкой.		
8	Метание мяча на дальность.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
9	Учёт техники метание мяча.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Равномерный бег.		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
13	Бег на средние дистанции.	1	Комплекс упражнений на профилактику		

			зрения.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	1	Упражнения на снятие усталости.		
15	Преодоление препятствий.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
16	Переменный бег.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	Упражнения на развитие быстроты.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1	Упражнения на развитие реакции.		
21	Акробатика. Кувырок вперед в группировке.	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	Акробатика. Кувырок назад в группировке.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
23	Акробатика. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
24	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	Упражнения на снятие усталости.		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	Прыжки со скакалкой.		
27	Опорный прыжок через козла.	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями		

			обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
29	Прыжки через козла согнув ноги.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
30	Учет техники опорного прыжка.	1	Комплекс упражнений на развитие координации.		
31	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка основы теоретических знаний.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
32	Одновременных двушажный ход.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
33	Бесшажный одновременный ход.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
34	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Спуск со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
36	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
37	Техника торможения плугом.	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
38	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	Передвижение на лыжах до 4 км.		
39	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
40	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
41	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		

42	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
43	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	Передвижение на лыжах до 2 км.		
44	Лыжные гонки.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
45	Инструктаж по ТБ. Баскетбол стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
46	Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
47	Ведение мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		
48	Бросок мяча.	1	Прыжки со скакалкой.		
49	Тактика свободного нападения.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
50	Вырывание и выбивание мяча.	1	Прыжки со скакалкой.		
51	Инструктаж по ТБ. Волейбол стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
52	Прием и передача мяча.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
53	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.	1	Равномерный бег.		
54	Нижняя подача мяча.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

55	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
56	Нападающий удар (н/у).	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
57	Техника нападающего удара.	1	Упражнения на снятие усталости.		
58	Развитие координационных способностей.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
59	Тактика игры.	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		
60	Волейбол игра по правилам.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
61	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Прыжки со скакалкой.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
63	Учёт бега на 60 метров.	1	Приемы саморегуляции.		
64	Метание мяча на дальность.	1	Упражнения на снятие усталости.		
65	Учёт техники метания мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		
66	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
67	Учёт бега на 1000 метров.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электрон ные (цифровы е) образоват ельные ресурсы
		всег о	конт. работ ы	прак. работ ы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первы хОлимпийских игр. История первы хОлимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя иде и возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и	Практичес кая работа;	

						проведения первы х Олимпийских игр в Афинах;			
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Составлен ие дневника физическо й культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных раздел ов дневника физическо й культуры; заполняю т дневник физическо й культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физически е качества), осмыслива ют физическую подготовленность как результат физическо й подготовки; устанавливают причинно- следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельны х занятий физической подготовкой.	1	0	1		проводят тестирован ие индивидуальных показателей физическо й подготовленности и сравнивают	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

<p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>					<p>их с возрастными стандартами(обучение в группах)); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; изучают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>		
<p>Итого по разделу</p>	<p>2</p>						
<p>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>							

3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</p>	1	0	1	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Практическая работа;	www.education.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

[]

[]

						(обучение в группах);		
3.4	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики</p>	2	0	2		<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;</p> <p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;</p> <p>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8— 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;</p> <p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Беговые упражнения</p>	5	0	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

						<p>её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика».	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя	Устный опрос;	www.edu.ru www.school.



	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега					по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	www.eduro.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.eduro.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1		разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/



3.13	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	3	0	3		<p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu. ru www.sch ool edu.r u https/uchi :/ .r u /;</p>
3.14	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	3	0	3		<p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu. ru www.sch ool edu.r u https/uchi :/ .r u /;</p>
3.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	0	2		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu. ru www.sch ool edu.r u https/uchi :/ .r u /;</p>

					<p>мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте)); анализируют выполнение технических действий безмяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах)); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					действиям баскетболиста без мяча;		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>мячус разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>		
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;		
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	68					

ПРОГРАММЕ					
-----------	--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Кол. часов	Домашние задание	Дата	
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Комплекс утренней гимнастики.		
3	Высокий старт	1	Равномерный бег.		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	Прыжки со скакалкой.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Развитие скоростных способностей.	1	Равномерный бег.		
6	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки со скакалкой.		
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки со скакалкой.		
8	Метание мяча в цель.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
9	Метание мяча на дальность.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Равномерный бег.		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
13	Развитие выносливости.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		

14	Развитие силовой выносливости	1	Упражнения на снятие усталости.		
15	Преодоление препятствий	1	Специальные дыхательные упражнения.		
16	Переменный бег	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
17	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
18	Висы. Строевые упражнения.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
19	Упражнения в висе и упорах.	1	Упражнения на развитие быстроты.		
20	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	Упражнения на развитие реакции.		
21	Акробатические упражнения	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	Корректировка техники выполнения упражнений.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
23	Развитие гибкости	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
24	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
25	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	Упражнения на снятие усталости.		
26	Развитие координационных способностей.	1	Прыжки со скакалкой.		
27	Опорный прыжок через козла.	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.		
28	Прыжки через козла ноги врозь.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
29	Прыжки через козла ноги под себя.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
30	Учет техники опорного прыжка.	1	Комплекс упражнений на развитие		

			координации.		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1	Комплексы упражнений для профилактики обморожений.		
32	Одновременный и попеременный ходы.	1	Комплексы упражнений для профилактики обморожений.		
33	Бесшажный одновременный ход.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
34	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Спуски со склона.	1	Комплексы упражнений для профилактики обморожений.		
36	Поворот плугом при спуске	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
37	Торможение плугом.	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
38	Коньковый ход.	1	Передвижение на лыжах до 4 км.		
39	Передвижения на лыжах с использованием попеременного конькового хода.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
40	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1	Комплексы упражнений для профилактики обморожений.		
41	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
42	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
43	Ходьба на лыжах до 3,5 км	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
44	Лыжные гонки	1	Комплексы упражнений для профилактики обморожений.		
45	Инструктаж ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комплексы упражнений на коррекцию осанки.		
46	Ловля и передача мяча.	1	Комплексы упражнений на профилактику зрения.		

47	Ведение мяча. Бросок мяча	1	Упражнения на снятие усталости.		
48	Тактика свободного нападения	1	Прыжки со скакалкой.		
49	Позиционное нападение	1	Комплекс утренней гимнастики.		
50	Взаимодействие двух игроков	1	Прыжки со скакалкой.		
51	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
52	Прием и передача мяча.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
53	Техника приема и передачи мяча.	1	Равномерный бег.		
54	Нижняя подача мяча.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
55	Техника подачи мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
56	Нападающий удар (н/у.).	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
57	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		
58	Развитие координационных способностей.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
59	Тактика игры.	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		
60	Корректировка техники выполнения тактика свободного нападения.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
61	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Прыжки со скакалкой.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Прыжки со скакалкой..		
63	Учёт бега на 60 метров.	1	Приемы саморегуляции.		
64	Метание мяча на дальность.	1	Упражнения на снятие усталости.		
65	Учёт техники метания мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		

66	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
67	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают историческое предпосылки возрождения	Практическая работа;	

	История первых Олимпийских игр современности					Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		https://uchi.ru/	
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/	

					<p>«физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;</p>		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	0	1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>



						<p>целесообразность выделения</p> <p>ег</p> <p>о</p> <p>основных частей, необходимость соблюдения их последовательности ;; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатическая комбинация</p>	1	0	1		<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

					<p>стилизированные общеразвиваю щие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением руки ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементам и ритмическ ой гимнастик и);</p>		
3.2	<p>Модуль «Гимнастика ». Упражнения на низком гимнастическ ом бревне</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль	2	0	2		повторяют ранее	Практичес	

	<p>«Гимнастика».</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики</p>				<p>разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо</p>	<p>кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
--	---	--	--	--	---	--------------------	--

						<p>разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</p>	5	0	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая	4	0	4		повторяют ранее	Практическая работа	www.edu.ru



	<p><i>атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>					<p>разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	<p>работа;</p>	<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.8	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.education.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						(работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11.	Модуль «Спортивные	1	0	1		правила игры в волейбол и	Практическая работа;	www.edu.ru

	<p><i>игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе</p>					<p>знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>		<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.12	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе</p>	3	0	3		<p>правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

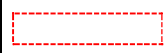


3.13	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	3	0	3		<p>правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>
3.14	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	3	0	3		<p>правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>игают в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>
3.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия баскетболиста без</p>	2	0	2		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

	мяча					<p>технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работав парах);;</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями</p>	4	0	4		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p>

	учителя по использованию подводящих и подготавливающих упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					подводящих и подготавливающих упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		https://uchi.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют



						технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	

4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>

№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата	
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Комплекс утренней гимнастики.		
3	Высокий старт	1	Равномерный бег.		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	Прыжки со скакалкой.		
5	Развитие скоростных способностей.	1	Равномерный бег.		

6	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки со скакалкой.		
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки со скакалкой.		
8	Метание мяча в цель.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
9	Метание мяча на дальность.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Равномерный бег.		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
13	Развитие выносливости.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
14	Развитие силовой выносливости	1	Упражнения на снятие усталости.		
15	Преодоление препятствий	1	Специальные дыхательные упражнения.		
16	Переменный бег	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
17	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
18	Висы. Строевые упражнения.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
19	Упражнения в висе и упорах.	1	Упражнения на развитие быстроты.		
20	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	Упражнения на развитие реакции.		
21	Акробатические упражнения	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	Корректировка техники выполнения упражнений.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
23	Развитие гибкости	1	Комплекс упражнений на профилактику		

			плоскостопия.		
24	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
25	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	Упражнения на снятие усталости.		
26	Развитие координационных способностей.	1	Прыжки со скакалкой.		
27	Опорный прыжок через козла.	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.		
28	Прыжки через козла ноги врозь.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
29	Прыжки через козла ноги под себя.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
30	Учет техники опорного прыжка.	1	Комплекс упражнений на развитие координации.		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
32	Одновременный и попеременный ходы.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
33	Бесшажный одновременный ход.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
34	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Спуски со склона.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
36	Поворот плугом при спуске	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
37	Торможение плугом.	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
38	Коньковый ход.	1	Передвижение на лыжах до 4 км.		
39	Передвижения на лыжах с использованием попеременного конькового хода.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
40	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1	Комплекс упражнений для профилактики		

			обморожений.		
41	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
42	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
43	Ходьба на лыжах до 3,5 км	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
44	Льжные гонки	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
45	Инструктаж ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
46	Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
47	Ведение мяча. Бросок мяча	1	Упражнения на снятие усталости.		
48	Тактика свободного нападения	1	Прыжки со скакалкой.		
49	Позиционное нападение	1	Комплекс утренней гимнастики.		
50	Взаимодействие двух игроков	1	Прыжки со скакалкой.		
51	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
52	Прием и передача мяча.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
53	Техника приема и передачи мяча.	1	Равномерный бег.		
54	Нижняя подача мяча.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
55	Техника подачи мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
56	Нападающий удар (н/у.).	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
57	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		
58	Развитие координационных способностей.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
59	Тактика игры.	1	Комплекс упражнений на		

			развитие выносливости.		
60	Корректировка техники выполнения тактика свободного нападения.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
61	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Прыжки со скакалкой.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Прыжки со скакалкой..		
63	Учёт бега на 60 метров.	1	Приемы саморегуляции.		
64	Метание мяча на дальность.	1	Упражнения на снятие усталости.		
65	Учёт техники метания мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		
66	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
67	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр олимпийского движения;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

	современности					знакомятся с личностью Пьера де Куберте на, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;			
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

					дневник физической культуры в течение учебно года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленнос ть как результ атфизической подготовки; устанавлива ют причинно- следственну ю		
--	--	--	--	--	---	--	--

						связь межд уфизической подготовкой и укреплением организм;		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	0	1		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии и физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчёта объёма време</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						ни для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельно го составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;			
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/	



						<p>стилизированные общеразвиваю щие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением руки ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементам и ритмическ ой гимнастик и);</p>		
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	1		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.3	<p>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	1	0	1		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/</p>
3.4	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</p>	2	0	2		<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики,</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/</p>

					танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседания и полуприседания с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической		
--	--	--	--	--	--	--	--

						гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его		
--	--	--	--	--	---	--	--

						отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	3	0	3		<p>знакомятся с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стояна месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах).;</p>		
3.8	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.9	Модуль «Зимние виды спорта».	1	0	1		знакомятся с рекомендация	Практическая работа;	www.edu.ru

<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>					<p>миучителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе</p>		<p>www.school.ru https://uchi.ru/</p>
---	--	--	--	--	---	--	--

						самостоятельн ых занятий;		
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентирую т внимание на выполнении и технически х элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1		правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использовани ем разученных технических действий;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и	Устный опрос; Практическ ая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						защите; играют в волейбол по правилам с использовани ем разученных технических действий;		
3.13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		правила игры в волейбол и знакомят ся с игровым и действия ми в нападени и и защите; играют в волейбол по правилам с использо ванием разученн ых техничес ких действий;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.14	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	3	0	3		<p>правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использовани ем разученных технических действий;</p>	<p>Практичес кая работа;</p> <p>www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/</p>
3.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	0	2		<p>совершенств уют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение</p>	<p>Практичес кая работа;</p> <p>www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/</p>

						технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						действий;		
3.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</p>	2	0	2		<p>совершенствую т технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируем его учителем, выделяют его фазы технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с</p>	Практичес кая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу сразбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; совершенствую т технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>		
3.19	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительн</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					ых упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;			
Итого по разделу		53							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

						демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО;		
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема урока	Кол. часов	Домашние задание	Дата	
1	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика спринтерский бег.	1	Комплекс утренней гимнастики.		

2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
3	Высокий старт.	1	Равномерный бег.		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	Прыжки со скакалкой.		
5	Учёт бега 60 метров.	1	Равномерный бег.		
6	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки со скакалкой.		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Прыжки со скакалкой.		
8	Метание мяча на дальность.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
9	Учёт техники метания мяча.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Равномерный бег.		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
13	Бег на средние дистанции.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	1	Упражнения на снятие усталости.		
15	Преодоление препятствий.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
16	Переменный бег.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.		Упражнения на развитие		

		1	быстроты.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1	Упражнения на развитие реакции.		
21	Акробатика. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
23	Длинный кувырок, стойка на голове.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
24	Развитие силовых способностей.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	Упражнения на снятие усталости.		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	Прыжки со скакалкой.		
27	Опорный прыжок через козла.	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
30	Учет техники опорного прыжка.	1	Комплекс упражнений на развитие координации.		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
32	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
33	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		

34	Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Подъемы и спуски на склонах. Поворот плугом.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
36	Прохождения дистанции 2 км.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
37	Контрольная гонка 2 км	1	Передвижение на лыжах до 2 км.		
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
40	Коньковый ход.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
41	Совершенствовать технику конькового хода.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
43	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1	Передвижение на лыжах до 2 км.		
44	Эстафета.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
45	Инструктаж по ТБ. Баскетбол стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
47	Индивидуальная техника защиты	1	Упражнения на снятие усталости.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	1	Прыжки со скакалкой.		
49	Штрафной бросок.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
50	Развитие координационных способностей.	1	Прыжки со скакалкой.		

51	Инструктаж по ТБ. Волейбол стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
52	Прием и передача мяча.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
53	Техника приема и передачи мяча.	1	Равномерный бег.		
54	Нижняя подача мяча.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
55	Подачи мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
56	Нападающий удар (н/у.).	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
57	Техника нападающего удара.	1	Упражнения на снятие усталости.		
58	Развитие координационных способностей.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
59	Тактика игры.	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости.		
60	Волейбол игра по правилам.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
61	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Прыжки со скакалкой.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
63	Учёт бега на 60 метров.	1	Приемы саморегуляции.		
64	Метание мяча на дальность.	1	Упражнения на снятие усталости.		
65	Учёт техники метания мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		
66	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
67	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура.</p>	1	0	1		<p>осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье;</p> <p>характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

					здоровья;		
--	--	--	--	--	-----------	--	--

						руководствовать ся требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	<p>Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы вовремя самостоятельных занятий</p> <p>физической подготовкой.</p> <p>Банная процедура как средство укрепления здоровья.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма</p> <p>а. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p>вовремя активно отдохнуть.</p>	1	0	1		<p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>устанавливать причинно-следственную связь между качеством овладения техникой физического упражнения</p> <p>и возможностью возникновения травм и ушибов вовремя самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>испортом;</p> <p>готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

						ушиба х, соблюдать правила техники безопасности вовремя совместн ыхзанятий физической культурой и спортом		
2.2	Занятия физическо йкультурой ирежим питания. Упражнен иядля снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников.	1	0	1		устанавливать причинно- следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособнос ти; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических	Практичес каяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						упражнений с разной функциональной направленность ю, выявлять особенности и х воздействия н асостояние		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	1	0	1		повторяют технику ранее разученн ых упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно- координированн ые упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

					<p>другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>		
3.3	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.</p>	3	0	3	<p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>



						(обучение в группах); составлять и выполня ть композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ -аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений и зразученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнен ия (юноши)		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы,	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;		
--	--	--	--	--	---	--	--

						описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча на месте и с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

					разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий					подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;		
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.r



	небольших трамплинов при спуске с пологого склона					препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		u https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1		разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Спортивные	3	0	3		разучивают и совершенствуют	Практическая работа;	www.edu.ru

игры. Волейбол».

Игровые действия в волейболе

передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника,

www.school-sports.ru
<https://uchi.ru/>



3.14	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	3	0	3		<p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/</p>
3.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия баскетболиста без мяча</p>	2	0	2		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися,</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/</p>

					анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</p>	4	0	4	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

	упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					обучения техническим действиям баскетболиста безмяча;		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					знакомятся с образцом удара покатыающемуся мячу сразбега, демонстрируем ого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катыающемусямячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катыающемусямячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катыающемусямячу другими учащимися, выявляют		
--	--	--	--	--	--	--	--

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---



Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
3	Высокий старт	1	Равномерный бег.		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	Прыжки со скакалкой.		
5	Учёт бега на 60 метров.	1	Равномерный бег.		
6	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки со скакалкой.		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Прыжки со скакалкой.		
8	Метание мяча на дальность.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
9	Учёт метания мяча с разбега.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Равномерный бег.		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
12	Учёт прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
13	Бег на средние дистанции.	1	Комплекс упражнений на профилактику		

			зрения.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	1	Упражнения на снятие усталости.		
15	Преодоление препятствий.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
16	Учёт бега на 2 км.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	1	Упражнения на развитие быстроты.		
20	Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	1	Упражнения на развитие реакции.		
21	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
23	Техника кувырка вперед.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
24	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	Упражнения на снятие усталости.		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1	Прыжки со скакалкой.		
27	Опорный прыжок через козла.	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и		

			расслаблять мышцы.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
30	Учет техники опорного прыжка.	1	Комплекс упражнений на развитие координации.		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
32	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
33	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов.	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
34	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Попеременный четырехшажный ход.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
37	Контрольная гонка 2 км	1	Передвижение на лыжах до 3 км.		
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	1	Передвижение на лыжах до 4 км.		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1	Ступающий шаг без палок и с палками.		
40	Коньковый ход.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
41	Техника конькового хода.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1	Подъемы и спуски с небольших склонов.		
43	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1	Передвижение на лыжах до 2 км.		

44	Техника лыжных ходов.	1	Комплекс упражнений для профилактики обморожений.		
45	Инструктаж по ТБ. Баскетболстойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
47	Индивидуальная техника защиты	1	Упражнения на снятие усталости.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	1	Прыжки со скакалкой.		
49	Штрафной бросок.	1	Комплекс утренней гимнастики.		
50	Развитие координационных способностей.	1	Прыжки со скакалкой.		
51	Инструктаж по ТБ. Волейбол стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Броски легких предметов на дальность и цель.		
52	Прием и передача мяча.	1	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.		
53	Техника приема и передачи мяча.	1	Равномерный бег.		
54	Нижняя подача мяча.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		
55	Техника подачи мяча.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
56	Нападающий удар. Прием мяча после подачи.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
57	Прием мяча после подачи.	1	Упражнения на снятие усталости.		
58	Развитие координационных способностей.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
59	Тактика игры.	1	Комплекс упражнений на развитие		

			выносливости.		
60	Волейбол игра по правилам.	1	Способы самоконтроля (масса, ЧСС).		
61	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Прыжки со скакалкой.		
62	Учёт бега на 60 метров.	1	Специальные дыхательные упражнения.		
63	Метание мяча на дальность.	1	Приемы саморегуляции.		
64	Техника метание мяча на дальность.	1	Упражнения на снятие усталости.		
65	Учёт метания мяча.	1	Упражнения на снятие усталости.		
66	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения.		
67	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
68	Учет прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

