

Приложение № 19
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ СОШ п. Красноярка
утверждено приказом №137 от 31.08.2023г

Рабочая программа
По учебному предмету
«Физическая культура» для 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и способном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» как средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к 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 основной школы является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

офизическойкультуре),операциональным(способысамостоятельнойдеятельности)имотивационно-
процессуальным(физическоесовершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты в раздел «Физическое совершенствование».

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

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч; 9 класс — 68 ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь суммарной работоспособности. Составление индивидуального режима дня;

определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Оценка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания оценки.

Составление комплексов физических упражнений коррекционной направленности и правил самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбора 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; закалывающие 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».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разными и мённым способом по диагонали и одним мённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции сравнительно равномерной скоростью передвижения высокого старта; бег на короткие дистанции максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёхшагового 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 по пологому склону.

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 мяча ориентируясь (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 как 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 спомощью
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 физкультурпауз, 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, стойки 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. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт сопорой на одну руку и

последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; 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 одношажным ходом; преодоление не больших трамплинов при спуске 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 введении 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 востановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических

упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действи

й 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).

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 в длину. 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 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 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче нормативов комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метания 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, приспусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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 игр 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 в свободное 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 старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. *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 «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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: подача мяча в разные зоны площадки соперника; приём и передача мяча 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 изученных 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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и прыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска не предельных тяжестей (малышки — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью

(импровизированный баскетбол снабивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег поразметкам 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

исобираниемалыхпредметов,лежащихнаполуинаразнойвысоте.Стартовыеускоренияподифференцированномусигналу.Метаниемалыхмячейподвижуцимишеням(катящейся,раскачивающейся,летающей).

Ловлятеннисногомячапосле отскока отпола,стены(правой илилевойрукой). 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 направленияхиспреодолениемопорразличнойвысотыиширины,повороты,обеганиеразличныхпредметов(легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижныеигры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые

с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег передвиганием 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 на 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 или 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 руки ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до высокой 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 с размахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (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

ия).

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 интервального метода.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег 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 безнега. 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 короткой дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег максимальной скоростью «сходу». 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 режиме умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. 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 левыми и правыми боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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 продвижением (с дополнительным отягощением и безнега). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-

интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игры в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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 брусьям в разную высоту.

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 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 обе ноги и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стену 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. Многократные прыжки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и высоту. Прыжки на обе ноги 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 максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 в 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, с адекватным выражением 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 и изменений их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений,

подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать коллективно и обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выявлять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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 с нормами, 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 формирования телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокогостарта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол(приёмипередачамячадвумярукаμισнизуисверхустемаивдвижении,прямаянижняподача);
- футбол(веденимячасравномернойскоростьювразныхнаправлениях,приёмипередачамяча,ударпона неподвижноммячуснебольшогоразбега);
- тренироватьсявупражненияхобщезфизическойиспециальнойфизическойподготовкисучётоминдивидуальныхивозрастно-половыхособенностей.

6 класс

Кконцуобучения в бклассеобучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, рольПьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза,символикиритуаловИгр;
- измерятьиндивидуальныепоказателифизическихкачеств,определятьихсоответствиевозрастнымнормамиподбиратьупражнениядляихнаправленногоразвития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организмапо внешнимпризнакамвовремясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии справиламитехникибезопасностиигигиеническимитребованиями;
- отбиратьупражнения оздоровительнойфизическойкультурыисоставлятьизних комплексыфизкультминуткифизкультпауздляоптимизацииработоспособностииснятиямышечногоутомленияврежимеучебнойдеятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать ианализироватьвыполнениедругимиучащимися,выявлятьошибкиипредлагатьспособыустранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельныхзанятияхдляразвитиябыстротыиравномерныйбегдляразвитияобщейвыносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать еговыполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагатьспособыустранения;
- выполнятьпередвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом,наблюдатьианализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлятьошибкиипредлагать способыустранения(длябесснежныхрайонов— имитацияпередвижения);
- выполнятьправилаидемонстрироватьтехническиедействиявспортивныхиграх:
- баскетбол(техническиедействиябезмяча;броскимячадвумярукаμισнизуотгруди сместа);
- использованиеразученныхтехническихдействий вусловияхигровойдеятельности);
- волейбол(приёмипередачамячадвумярукаμισнизуисверхувразныезоныплощадкисоперника;использованиеразученныхтехническихдействийвусловияхигровойдеятельности);
- футбол(веденимячасразнойскоростьюпередвижения,сускорениемвразныхнаправлениях);
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условияхигровойдеятельности);
- тренироваться в упражнениях общезфизической и специальной физической подготовки с учётоминдивидуальныхивозрастно-половыхособенностей.

7 класс

Кконцуобучения в 7классеобучающийся научится:

- проводитьанализпричинзарождениясовременногоолимпийскогодвижения,даватьхарактеристику основнымэтапамегоразвитиявСССРисовременнойРоссии;
- объяснятьположительноевлияниезанятийфизическойкультуройиспортомнавоспитаниеличностных качествсовременныхшкольников,приводить примерыизсобственнойжизни;
- объяснятьпонятие«техникафизическихупражнений»,руководствоватьсяправиламитехническойподготовкиприсамостоятельномобученииновымфизическимупражнениям,проводитьпроцедурыоцениваниятехникихвыполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном, месячном, циклическом учебном году, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением руки 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 по переменным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание, выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых, технических, легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду с стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя 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 подошвы стопы);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных возрастно-половых особенностей.

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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 ишибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в 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 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;
- 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 возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

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

		всего	конт.р аботы	прак.ра боты				
Раздел1.ЗНАНИЯО ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийскихигр.Символика и ритуалыпервыхОлимпийскихигр.ИсторияпервыхОлимпийскихигр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения ОлимпийскихигриОлимпийского движения;знакомятся сличностьюПьерадеКубертена,характеризуютегокакоснователя идеиво зрожденияОлимпийских игр;анализируют смысл девизаОлимпийскихигриихсимволику;знакомятся с историейорганизации ипроведения первых ОлимпийскихигрвАфинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итогопоразделу		1						
Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составлениедневника физической культуры.Физическая подготовка человека.Правила развитияфизических качеств.	1	0	1		знакомятся с правиламисоставления ианализацияосновныхразделов дневника физическойкультуры; заполняют дневник физическойкультурыв течение учебногогода; знакомятся спонятием «физическаяподготовка»,рассматривают егосодержательное наполнение(физическоекачества),осмысливаютфизическуюподготовленностькакрезультатфизической подготовки;устанавливаютпричинно-следственную связьмежду физической подготовкой и укреплениеморганизма;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определениеиндивидуальнойфизической	1	0	1		проводяттестирование индивидуальныхпоказ	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с				ателей физической подготовленности исправляют своими	edu.ru https://uchi.ru/
---	--	--	--	--	--

	помощью воздушных исолнечных 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	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общера звывающие упражнени я, выполняемые сразу и амплитудой движения, ритмом и те мпом (выпрыгивание из упора присев, прогну вшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворо тами и элементами рит мической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ноги назад, полушпагат, элемент ы 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).;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
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 упражнений 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 «Гимнастика». Упражнения	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритм	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 руки туловища, приседы и полуприседы с ведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинации ритмической гимнастики из хороших 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, де

Практическая работа;

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

						<p>лают выводы;; описывают технику выполнения старта и изучают её единство последующим ускорением; контр ролируя технику выполнения старта дру гими 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, изучают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой способом гладкого равномерного спринтерского бега</p>	3	0	3		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой способом гладкого равномерного спринтерского бега;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного)</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее изученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	мяча в подвижную мишень (раскачиваясь с разной скоростью гимнастический обруч уменьшая диаметр)					разбега, вне подвижную мишень на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают технику 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 устранения (работают в группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременно на лыжах и на коньках	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъемов и торможения спуска; наблюдают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>анализируют образец техники одного шага, сравнивают технику ранее изученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техническую трудность;; разучивают 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 двоящих упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию двоящих упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление</p>	3	0	3		<p>разучивают технику преодоления больших препятс</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	большитрамплиновпри					твий,акцентируют		https://uchi.ru
	спуске спологогосклона					внимание навыполнениитехнич ескихэлементов;контр олируюттехнику преодоленияпрепятст вий другимиучащимися, выявляютвозможные ошибки ипредлагают способыих устранения (работавгруппах);		u/
3.11	<i>Модуль «Плавание»</i> Правилаповедениянауроках. Плавание каксредствоотдыха,укрепленияздоровья,закаливания. Упражненияознакомительногоплавания.	1	0	1		изучают правилаповедения на урокахплавания, приводятпримеры ихприменения вплавательномбассей не; выполняютупражнен ияознакомительного плавания; икоординации;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.12	<i>Модуль «Плавание»</i> . Техника работы рук вбассе. Техника работы ног в бассе. Сочетаниеработырукиног вбассе.	1	0	1		осуществляютсамокон трользафизической нагрузкойвовремяэтих занятий. Описывают техникувыполненияпл авательных упражнений,осваиваю т еёсамостоятельно,выя вляютьиустраняютхара ктерные ошибки впроцессееосвоения.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.13	<i>Модуль «Плавание»</i> . Кроль на груди и на спине – совершенствованиете хники. Брасс– совершенствованиете хники движения рукиног. Подвижные	1	0	1		применяютплават ельныеупражнен ия дляразвитиясоотв етствующихфизи ческихспособнос тей.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.14	<i>Модуль «Спортивныеигры. Баскетбол»</i> . Технические действиябаскетболист	4	0	4		совершенствуютранее разученныетехническ ие действияигры баскетбол;; знакомят сясобразцамитехническ	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
	игрынаводе.							

	абезмяча					их 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 (работав парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.		
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	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/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8	0	8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						совершенствуют перед ачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки; соперника; разучивают правила игры в волейбол; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием изученных технических действий;		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее изученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрирует его 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);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных упражнений для	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	водящими							
	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					самостоятельного обучения техники удара по 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

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата и из-учения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт спортивной ходьбы на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранеерезученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа

8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа

16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла					
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе					Практическая работа

23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранееразученные упражнения введении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранееразученные упражнения введении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.					Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительно го плавания.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа

30	Модуль«Плавание».Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					Практическая работа
32	Модуль«Зимние виды спорта».Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным разношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль«Зимние виды спорта».Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль«Зимние виды спорта».Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль«Зимние виды спорта».Передвижения на лыжах по учебной дистанции .	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль«Зимние виды спорта».Игры на лыжах: «Сторки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль«Зимние виды спорта».Зачет.Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль«Зимние виды спорта».Спуск на лыжах.	1	0	1		Практическая работа

39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременно одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры эстафеты по подъемам и спускам с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					Практическая работа

47	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.					Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.					Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа

54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов					Практическая работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метаниемалого(теннисного)мяча на дальность. Зачет. Метаниемалого(теннисного)мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					Практическая работа
67	Модуль. «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
ОБЩЕЕ	68	0	68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Дата и занятия	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 игр. Титулы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр. Соревновательности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр; 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	Практическая работа;	
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	--

						проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу		1						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правил 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 «физическая подготовка», рассматривают его содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физическо	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической п	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

<p>йподготовкой. Закаливающие процедуры спомощьювозду шных исолнечных ванн,купания вестественных одоёмах</p>					<p>одготовленности и сравнивают их свозрастными андартами(обучение в группах);;выявл яют«отстающие»всвоёмраз витиифизическискачества и определяютсост авупражненийдляихцелена правленногоразвития.; знакомятсоструктуройпл аназанятийфизическойподг отовкой, обсуждаютцелес образностьвыделенияегоо сновныхчастей, необходимостьсо блюдения ихпоследователь ности;;знакомятсправила мииспособамирасчетаобъё мавременидлякаждойчасти занятия и их учебнымсодержа нием;; разучивают способсам остоятельногосоставления содержания планазанятийфизическойп одготовкой на основерезул ьтатовиндивидуальногогес тирования;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу	2						
------------------	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</p>	1	0	1		<p>повторяют ранее разученны е акробатические упражнения и комбинации;разучивают стилизированныеобщеразвив ающие упражнения, выполняемые с разной ампл итудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх с толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки спиной вперед и элементами ритмической гимнастики);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<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 упражне ний на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;разучивают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	е					упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полуприсядания, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8 — 10 хорошо освоенных упражнений и разбирают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы 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 разбирают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

						(обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разбирают стили	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

					изованныеобщеразвивающ ие упражнения дляритмическойгимнаст ики(передвиженияприст авнымшагом сдвижениемрукитуловища, приседы иполуприседы с отведениемодной руки в сторону,круговые движениятуловища,прыжк овыеупражнения различнойконфигурации);; составляют комбинациюритмической гимнастикииз хорошо разученных 8— 10упражнений,подбирают музыкальное сопровождение;;разучива юткомбинациюидемонстр ируют еёвыполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкаяатлети ка». Беговыеупражнения	5	0	5	наблюдает и анализируетобразец техники старта,уточняет еёфазыиэлементы, делают выводы;;описывают техникувыполнения стартаиразучивают её в единстве споследующимускорением ;;контролируют техникувыполнениястарта другимиучащимися, выявля ют возможныеошибки и предлагаютспособыихустр анения(работавпарах);;наб лодают и анализируютобразец техникиспринтерского бега,уточняют еёфазыиэлементы, делают выводы;;описывают техникуспринтерского бега,разучивают её по фазам и вполной координации;;наблюдает и анализируютобразец техники гладкогоравномерного бега,уточняют еёфазыиэлементы, делают выводы;;описывают техникугладкого равномерногобега,определ яют егоотличительныепризнак иот техники спринтерскогобега;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.6	Модуль «Лёгкаяатлети ка».	3	0	3	знакомятся срекомендациямиучител я	Устный опрос;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru

Знакомство срекомендациямиуч ителяпоразвитиювы					поразвитиювыносливости ибыстротынасамостоятель ных занятияхлёгкой	Практическая работа;	www.edu.ru ; https://uchi.ru/
--	--	--	--	--	---	----------------------	---

	носливости ибыстроты насамостоятельныхз анятиях лёгкойатлетикой спомощью гладкогоравномерно го и спринтерскогооб ега					атлетикой спомощью гладкогоравномерного испринтерскогообега;		
3.7	Модуль «Лёгкаяатлети ка». Метание малого(теннисного) мяча вподвижную мишень(раскачиваю щийся сразной скоростьюгимнасти ческийобручсумень шающимсдиаметро м)	4	0	4		повторяют ранееразученные способыметания малого(теннисного) стоя на местеисразбега,в неподвижнуюмишень и на дальность;;наблюдаот и анализируютобразецучител я,сравнивают с техникойранее разученных способовметания,находято тличительные признаки;;разучивают технику броскамалого мяча в подвижнуюмишень,акцент ируютвниманиенатехникев ьполнения выявленныхотличительных признаков;;контролируют техникуметания малого мячадругимиучащимися,вы являют возможныеошибки и предлагаютспособыихустр анения(работавгруппах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Зимниевиды спорта».Передвиже ниеодновременным одношажнымходом	10	0	10		повторяют ранееразученные способыпередвижения на лыжах;;повторяют техникупусков,подъёма виторможения с пологогосклона;; наблюдаотианализируюто бразец техникиодновременного одношажного хода,сравнивают с техникойранееразученныхх особовходьбы,находятотл ичительные признаки иделаот выводы;;описывают техникупередвиженияна лыжаходновременным одношажнымходом,выде ляютфазыдвиженияиихте хническиетрудности;; разучивают техникупередвижения на лыжаходновременным оодношажным ходом пофазам и в полнойкоординации;;ко нтролируюттехнику	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 (работав 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 технике передвижения на лыжах одновременным и попереженным 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 технике передвижения на лыжах одновременным и попереженным 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 трудностей 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 (работав группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						подготовки		
3.13	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	1	0	1		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения руки ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6	0	6		совершенствуют ранее разученные технические действия игрока 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 (работав парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	и учителя поиспользовани юподводящихи					ражнений длясамостоятельногообу чениятехническим		
	подготовительных упражнений длясамостоятельн огообучениятехни ческимдействиям баскетболиста безмяча					действиямбаскетболиста безмяча;		
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровыедействияв oleyболе	9	0	9		совершенствуют техникуранее разученныхтехническихде йствийигрывoleyбол;разуч иваютисовершенствуют передачумячадвумя рукаμισнизуйсверху в разные зоныплощадки соперника;разучиваютправ ила игрывoleyбол и знакомятся сигровыми действиями внападении и защите;играютвoleyболп оправиламсиспользование мразученных техническихдействий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ударпокатящемуся мячусразбега	2	0	2		совершенствуют техникуранее разученныхтехнических действийигрывфутбол;;зн акомятсяобразцом удара по катящемуся мячус разбега,демонстрируемого учителем,выделяютегофаз ы и техническиеэлементы;; описывают технику ударапо катящемуся мячу сразбега и сравнивают её стехникойударапонеподв ижному мячу,выявляют имеющиесяразличия, делают выводыпо способам обучения;;разучиваюттех никуударапо катящемуся мячу сразбега по фазам и вполной координации;;контролиру ют техникувыполненияудара покатящемусямячудругим иучащимися,выявляютвоз можные ошибки ипредлагают способы ихустранения(работавпар ах);; совершенствуют техникупередачи катящегося мячана разные расстояния инаправления (обучение впарах);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.19	<i>Модуль</i>	1	0	1		знакомятся	Практическая	www.edu.ru

	«Спортивные игры. Футбол». Знакомство					рекомендациями учителя по использованию подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	рекомендациями учителя по использованию подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	работа;	www.school.edu.ru
	рекомендациями учителя по использованию 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 признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют признаки 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 признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют признаки 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 6 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата и занятия	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа

2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1				
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ране разученные беговые упражнения.	1				
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1				
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				

9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по мячу с разбега в футболе.	1				
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием различных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1				
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием различных технических приёмов мяча в ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбор музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа

17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в .	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока с мячом: передвижение в стойке баскетболиста.					
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, в баскетболе. Повороты на осевой ноге.					
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Бросок мяча в корзину с двух шагов.					
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Бросок мяча в корзину с двух шагов.					
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее	1	0	1		Практическая работа

	разученные упражнения в введении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.					
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра в баскетбол. по упрощенным правилам.					
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
29	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным и попереженным ходом.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сторки на горку», «Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа

35	Модуль«Зимние видыспорта».Спускина лыжах.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние видыспорта».Торможение и поворотупором;подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции3 км.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль«Зимние видыспорта». Передвижение по лыжной трассе ранееизученнымиспособамилыхныхходов.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль«Зимние видыспорта». Передвижение на лыжах для развитиявыносливости.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние видыспорта».Зачет. Передвижениепо учебной лыжне одновременноодношажнымходом.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль«Зимние видыспорта».Игры эстафеты по подъёмам и спускам с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль«Зимние видыспорта».Прохождение дистанции до 3км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние видыспорта».Прохождение дистанции до 2,5км, и игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
43	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
44	Модуль «Спортивные игры.Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приёмипередач мяча двумя руками сверху в разные	1	0	1		Практическая работа

	зоны площадки команды соперника в волейболе.					
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.					
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче. Нижняя подача мяча					
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачёт. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
53	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в					

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
54	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа

62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль«Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и 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 исторически предпосылки возрождения	Практическая работа;	
-----	---	---	---	---	--	---	----------------------	--

	игр.ИсторияпервыхОлимпийскихигрсовременности					Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся 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 «физическая подготовка», рассматривают его содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовку как результат физической подготовки; усваивают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

<p>тий физическойподготов кой. Закаливающиепроце дуры спомощьювоздушны хисолнечныхванн,ку пания вестественныхводё мах</p>					<p>ности исравнив ают их свозрастн ымистандартами(обуче ниев группах);; выявляют«отстающие»в своём развитиифизическ иекачестваиопределяют составупражнений для ихцеленаправленн огоразвития.; знакомятся со структурой плана занятийфизическойподг отовкой, обсуждают</p>	<div data-bbox="1385 62 1551 116" style="border: 1px dashed red; width: 104px; height: 24px; margin-bottom: 10px;"></div>
---	--	--	--	--	---	---

						целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия 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 комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжок вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжок 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	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимна	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

стическом бревне

бревне гимнастикой скамейке;;
разучивают упражнения
на гимнастическом
бревне (равновесие на
одной ноге, стойка на
коленях с отведением
ноги назад, полупагат,
элементы
ритмической гимнастики,
соскок прогнувшись);;
составляют



						гимнастическуюкомбинициюиз8—10хорошо освоенныхупражнений иразучивают её;;контролируют техникувыполнения упражнений другимиучащимися, сравниваютихсобразцами ивыявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения(обучениевпарах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры наневысокойгимнастическойперекладине	1	0	1		повторяют техникуранее разученныхупражнений нагимнастическойперекладине;наблюдаютианализируют образецтехники перемахаодной ногой вперёд иназад,определяюттехнические сложностивихисполнении,делают выводы;описываюттехникувыполнения перемахаодной ногой вперёд иназад и разучивают её;контролируюттехникувыполнения упражнения другимиучащимися, сравниваютеёсобразцом ивыявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения(обучениевгруппах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражненияритмическойгим	2	0	2		повторяют ранееразученные упражненияритмическойгимнастики,танцеваль	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

настилки

ные
движения;;разучив
аютстилизированные
общеразвивающие
упражнения
дляритмическойги
мнастики(передви
женияприставным
шагомсдвижением
руки
туловища,приседыипол
уприседы соответствием
одной
рукивсторону,круговые
движения
туловища,прыжковые
упражненияразличнойк
онфигурации);;составля
юткомбинациюритмиче
скойгимнастикиизхоро
шо



						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 элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другим учащимся, 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 фазы и элементы 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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	www.edu.ru

	атлетика». Метание малого(теннисного) мяча в подвижную мишень(раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)					разученные способы метания малого(теннисного) стоя на месте и с разбега, вне подвижную 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).;	работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одноножкой	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

ЖНЫМХОДОМ

повторяют технику спусков, подъёмов и торможения полого 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 техническую трудность;; 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 устранения

						(работав парах);;демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию по двоящим и подготовительным упражнениям для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным и одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости и в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию по двоящим и подготовительным упражнениям для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным и 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 препятствий в прыжке 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 (работав группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11.	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости Применя	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Движения рук в роле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в роле.
Старт, прыжок, поворот в плавании.

ют
разученные упражнения для развития координационных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки



3.13	Модуль «Плавание». Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Сочетание работы рук и ног в бросе.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения обязательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее изученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземлени 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 (работав парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru du.ru

	учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технического действиям баскетболиста без мяча					подводящих и подготовительных 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 ранее 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 мячу с разбега, демонстрируемому 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 (работав парах); совершенствуют	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подвижных 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 подвижных 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		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют признаки 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 признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют признаки 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 7 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата из	Виды,
---	------------	------------------	---------	-------

П/П		всего	контрольные	практические	учения	формы контроля
-----	--	-------	-------------	--------------	--------	-------------------

			работы	работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачёт. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа

8	Модуль «Лёгкаяатлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжокв длину с места. Правилаизмеренияпоказате лей	1	0	1		Практическая работа
---	---	---	---	---	--	------------------------

	физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по мячу в футболе».	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам использования технических приёмов в передаче мяча в футболе».	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам использования технических приёмов мяча в футболе».	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа

16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	---------------------

	в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.					
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа

22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
----	---	---	---	---	--	---------------------

23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую у баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём передач мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа

30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу волейболе.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1		Практическая

	Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.					работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сгорки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа

42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	---------------------

	лыжне одновременнымоднош ажным ходом.					
43	Модуль«Зимние видыспорта».Игрыиэстафет ысподъёмамииспускамисгор ,преодоление подъёмов ипрепятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль«Зимние видыспорта».Прохождениед истанциидо3км.попеременн ыйдвухшажныйход,скользя щийшаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние видыспорта».Про хождениедистанциидо2,5км, игры,эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль«Плавание». Техникаб езопасности на урокахплавания. Плавание каксредство отдыха, укрепленияздоровья,закалива ния. Упражненияознакомительно гоплавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль«Плавание».Движен ия ног в кроле насушеивводе. Движениярукв кроле на груди и на спине.Дыхание исочетаниедвиженийвкроле.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Плавание». Старт,прыжок, поворот в плавании.Старт, стартовый прыжок,поворот «маятник». Кроль нагрудинаспине– совершенствованиетехники.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Плавание». Крольнагрудии 20х25м,эстафета.Подвижны еигрынаводе.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль«Плавание».Крольна спине - 20х25 м, эстафета.Подвижныеигрына воде.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Плавание». Техникаработы рук в брассе. Техникаработыногвбрассе.	1	0	1		Практическая работа

52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	---------------------

53	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в бросе. Подвижные игры на воде	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1		Практическая работа

	требуемых требований комплекса ГТО					
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1		Практическая работа

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правил техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата из учения	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 ритуалов первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторически предпосылки возникновения 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. Программа 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 учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание (физическое качество), осмысливают физическую подготовку как результат физической подготовки; усваивают причинно-следственную		
--	--	--	--	--	---	--	--

						связь между физической подготовкой и укреплением организма;			
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>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 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 оставления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</p>	1	0	1		повторяют ранее изученные акробатические упражнения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

					икомбинации;ра зучивают		
--	--	--	--	--	----------------------------	--	--



						<p>стилизированные общие развивающие 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 мячами с приземлением в упор присев, прыжки и спворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>		
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	1		<p>повторяют технику ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамье; изучают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, сок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и изучают 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	Модуль «Гимнастика». Висы и опоры 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 и помогают другим учащимся, 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 «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседания, полуприседания с ведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						гимнастики из хороших образцов 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 элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве 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;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты самостоятельных занятий лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	3	0	3		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты 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».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающаяся с разной скоростью гимнастический обруч уменьшающий диаметр)</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее изученные способы метания малого (теннисного) мяча с места и с разбега, вне подвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образцы учителя, сравнивают с техникой ранее изученных 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 (работают в группах).;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.8	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение одновременно двумя шагами</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее изученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёма и торможения спускового склона;; наблюдают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

							И		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--



						<p>анализируют образ еще техники одновременного одношажного хо- ода, сравнивают техники ранее разученных пособов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передви- жения на лыжах одновременно модношажным хо- дом, выделяют фазы движения и их техниче- ские трудности; разучивают технику передви- жения на лыжах одновременно модношажным хо- дом 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 подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным хо- дом, передви- жений на лыжах для разви- тия выносли- вости в процессе са- мостоя-</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекоменда- циями учителя по использованию подготовитель- ных упраж- нений для самостоятель- ного обуче- ния техники передвижения на лыжах одновремен- ным одношаж- ным хо- дом, передви- жений на лы- жах для разви- тия выносли- вости в процессе</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

тельных занятий								
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

						самостоятельных занятий;		
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 устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Плавание». Движения ног крола на суше и в воде. Движения рук крола на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Плавание». Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Сочетание работы рук и ног в бросе.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знают образец 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						(работа в парах);;изучают правила и играют с использованием изученных технических действий.;		
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	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	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее изученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки переноса; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее изученных 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 изученных технических действий игры в футбол;; знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						разбега исравнивают её стехникой удара по неподвиж ному мячу, выявля ют имеющиеся разл ичия, делают выводы по способам обучен ия;; разучивают тех нику удара по катящему ся мячу с разбега по фазам и в полной координа ции;; контролирую т технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащими ся, выявляют возможные ошибки и предлагают спосо бы их устранения (работав парах);; со вершенствуют техн ику передачи катящего ся мяча на разные ра сстояния и направления (обу чение в парах);;			
3.19	Модуль «Спортивные игры. Ф утбол». Знакомство с рекомендациями учи теля по использованию под водящих и подготовит ельных упражнений для самостоятельного обучения технике уд ара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями читателя по использованию подводящих и подгот овительных упражн ений для самостоятельн ого обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разн ые расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		53							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физическо й подготовленности и нормативных требова ний комплекса ГТО	4	0	4		осваивают со держание. При мерных моду льных прог рам по физич еской культу ре или рабочей п рограммы баз овой физичес кой подготов ки;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

						демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и 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 содержание Примерных модульных программ физической культуры 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 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата и занятия	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт сопорой на одну руку и последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа

10	Модуль«Спортивные	1	0	1		Практическая
----	-------------------	---	---	---	--	--------------

	игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием различных технических приёмов в передаче мяча в футболе.					работа
11	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием различных технических приёмов мяча его ведения в футболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа

16	Модуль «Гимнастика». Знакомство рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики	1	0	1		Практическая работа
----	---	---	---	---	--	------------------------

	подборемзыкального сопровождения.					
17	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойпо дготовленности инормативных требованийкомплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойпо дготовленности инормативных требованийкомплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойпо дготовленности инормативных требованийкомплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическаяподготов ка: освоениесодержания программы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойпо дготовленности инормативных требованийкомплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивныеигры. Правила техникибезопасности на урокахБаскетбол. Техническиедействия игрока без мяча:передвижение в стойкебаскетболиста.	1	0	1		Практическая работа

22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
----	---	---	---	---	--	------------------------

23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Прием передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа

29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
----	---	---	---	---	--	---------------------

30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу волейболе».	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий».	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным и попереженным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3	1	0	1		Практическая работа

	КМ.					
40	Модуль«Зимние виды	1	0	1		Практическая

	спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.					работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременно с шажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты спусками и подъемами, преодоление препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км попеременно с двухшажным ходом, скольжением.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание в сочетании с движениями в кроле.	1	0	1		Практическая работа

48	Модуль«Плавание».Старт,прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник».Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	---------------------

49	Модуль «Плавание». Кроль на груди-20х25м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Плавание». Кроль на спине-20х25м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Плавание». Сочетание работы руки и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения руки и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Брасс 20х25м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

	плекса ГТО					
--	------------	--	--	--	--	--

58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многопрыжки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа

63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскок и. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки	1	0	1		Практическая работа

	многоскокиЗачет.Прыжокв длинуместа.					
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.Зачет.Метаниема лого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика».Смешанноперед вижение.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ 9КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов итемпрограммы	Количествочасов			Датаиз учения	Видыдеятельности	Виды, формыконт роля	Электронные(ци фровые)образов ательныересурс ы
		всего	конт.р аботы	прак.р аботы				
Раздел1.ЗНАНИЯО ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ								
1.1	Здоровьеиздоровыйобра зжизни,вредные привычкииихпагубное влияние на здоровье человека. Туристскиепоходькак форма организации здорового образа жизни. Профессионально- прикладнаяфизическая культура.	1	0	1		осознаниенеоб ходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как формуактивного отдыха,выявлятьих целевое предназначение в сохранении и	Практическая работа;	www.edu.ru/www .school.edu.r u https://uchi.ru/

					укреплении здоровья;		
--	--	--	--	--	-------------------------	--	--

						руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	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.	1	0	1		способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1		устанавливать причинно-следственную связь между планированием	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

<p>ия.</p> <p>Упражнения</p> <p>для</p> <p>сниженияиз</p> <p>быточноймассытела.Оз</p> <p>доровительные,коррекц</p> <p>ионные</p> <p>ипрофилакт</p> <p>ическиемероприятиявре</p> <p>жимедвигательнойактив</p> <p>ностистаршекласников</p> <p>.</p>					<p>режима дня</p> <p>иизмене</p> <p>ниямипоказателейра</p> <p>ботоспособности;сос</p> <p>тавлять</p> <p>ивыполн</p> <p>ятыиндивидуальныек</p> <p>омплексыфизически</p> <p>х</p>		
---	--	--	--	--	---	--	--

						упражнений ср азной функциональн ой направленностью, выявлять особенност и их воздействия на состояние		
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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложное-координированные упражнения на спортивном снарядах; контролировать технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивать их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений	3	0	3		контролируют технику выполнения упражнений другими учащими	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	способами тренировки, элементами аэробики, акробатики и гимнастики.					миссия, сравнительно и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения		
--	--	--	--	--	--	---	--	--



					<p>(обучение в группах);</p> <p>составлять</p> <p>выполнять композицию упражнений черлидинга</p> <p>способом пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);</p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)</p>		
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Беговые упражнения</p>	5	0	5	<p>наблюдают и анализируют образцы техники старта, уточняют её фазы и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru;</p> <p>www.school.edu.ru;</p> <p>https://uchi.ru/</p>

					<p>элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её</p> <p>в единстве последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют</p> <p>возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец</p> <p>техники спринтерского бега, уточняют её фазы</p> <p>и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец</p> <p>техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы</p> <p>и элементы, делают выводы;;</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 атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	0	4		повторяют ранее изученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, вне подвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образцы учителя, сравнивают с техникой ранее изученных 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 (работ в группах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременно двумя шагами	10	0	10		повторяют ранее изученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения спускового склона;; наблюдают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						И		
--	--	--	--	--	--	---	--	--



					<p>анализируют образцы техники одновременного одношажного хода, сравнивают техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техническую трудность; разучивают технику передвижения на лыжах одновременно 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 двоящихся и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижения на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию двоящихся и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижения на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

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, акцент ируют внимание на выполнение технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работ в группах);		https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Плавание». Движения ног крола на суше и в воде. Движения рук крола на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Устный вопрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Плавание». Техника работы рук в бассейне. Техника работы ног в бассейне. Сочетание работы рук и ног в бассейне.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют траектории разученных технических действий 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 (работав парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее изученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее изученных 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 изученных технических действий игры в футбол; знакомятся с 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 и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав 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 содержание 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 содержание 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

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата и изучения	Виды, формы конт роля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	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.	1	0	1		Практическая работа
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в время активного отдыха.	1	0	1		Практическая работа
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1		Практическая работа

4	Модуль«Лёгкаяатлетика». Техника безопасности науроках.Беговыеупражнения.Стартсопоройнаоднур укуи	1	0	1		Практическая работа
---	--	---	---	---	--	---------------------

	последующим ускорением.					
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа

11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча в ведении»	1	0	1		Практическая работа
----	---	---	---	---	--	------------------------

	вфутболе.					
12	Модуль«Гимнастика».Правила техникибезопасности на уроках.Акробатическаякомбинация.Строевойшаг,размыкание и смыкание наместе.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика».Гимнастическаякомбинация. Упражненияритмической гимнастики. Упражнения с партнером,акробатические,нагимнастическойстенке. Упражнения спредметами	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль«Гимнастика».Черлидинг: композиция упражнений построениемпирамид, элементамистеп-аэробики,акробатикииризмическойгимнастики.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль«Гимнастика».Черлидинг: композиция упражнений,с элементамистеп-аэробики.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль«Гимнастика».Черлидинг: композиция упражнений,с элементамиакробатикииризмическойгимнастики.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическаяподготовка: освоениесодержания программы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленности инормативных требованийкомплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	---------------------

	комплекса ГТО					
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по	1	0	1		Практическая работа

	разной траектории.					
25	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа

	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.					
26	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём передачи мяча двумя руками снизу и с разных зон площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования различных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования различных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования различных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе .	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам использования различных технических действий.	1	0	1		Практическая работа

32	Модуль«Зимние виды спорта». Правил техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	---------------------

	одновременнымодношажнымходом.					
33	Модуль«Зимние видыспорта».Преодоление небольшихтрамплиновпри спуске с пологого склона в низкойстойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние видыспорта». Повороты налыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль«Зимние видыспорта». Передвижения налыжах по учебнойдистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние видыспорта».Игрыналыжах: «С горки на горку»,Эстафетаспер едачейпалок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние видыспорта».Зачет. Преодоление небольшихтрамплинов при спуске спологого склона в низкойстойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль«Зимние видыспорта».Спусканалыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние видыспорта».Торможен иеиповоротупором;подъ ём «ёлочкой»; прохождениедистанции3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль«Зимние видыспорта». Передвижение полыжной трассе ранееизученнымиспособа мильжныхходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль«Зимниевидыспор та». Передвижение налыжах для развитиявыносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние видыспорта».Зачет. Передвижениепоучебнойл ыжне одновременнымодношаж нымходом.	1	0	1		Практическая работа

43	Модуль«Зимние видыспорта». Игры и эстафеты сподъёмамииспускамис	1	0	1		Практическая работа
----	--	---	---	---	--	------------------------

	гор, преодоление подъёмов и препятствий.					
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременно и двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1		Практическая работа

	ногвбрасе.Дыханиеи					
--	--------------------	--	--	--	--	--

	сочетание движений вбрасе					
53	Модуль «Плавание». Сочетание работы руки и ног в брасе. Подвижные игры на воде	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения руки и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая	1	0	1		Практическая

	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика ». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоголки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоголки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоголки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.Зачет.Метаниемало(теннисного)мячана дальность.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мячана дальность.Зачет.Метаниемало(теннисного)мячана дальность.	1	0	1		Практическая работа

атлетика». Смешанное передвижение.					работа
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

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
я

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое
напольное Комплект навесного обо-
удования Скамья атлетическая
наклонная Коврик гимнастический
Маты гимнастические Мя
ч набивной (1 кг, 2

кг) Мяч малый (теннисный)
)

Скакалка

гимнастическая Палка

гимнастическая Обруч

гимнастический Коврики

массажные

Сетка для переноса малых

мячей Рулетка

измерительная (10м, 50м)

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 Номер

анагрудные

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 ст

адион (площадка)

Легкоатлетическая

дорожка Сектор для прыжков

в длину Ботинки для лыж

Лыжи Лыжные

палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

