

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования Администрации МО Оренбургский район
МБОУ «СОШ №2 п.Первомайский»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Протокол №1
от «24» августа 2023 г.

А.С.Сатиева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Приказ № 173
от «30» августа 2023 г.

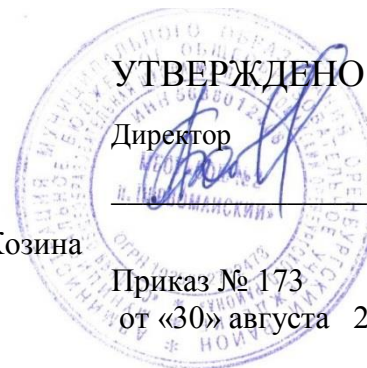
А. В. Козина

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 173
от «30» августа 2023 г.

О. А. Бобкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3838444)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

п. Первомайский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной

работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение

основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием

разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие

двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

«согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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 игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции,

эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

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

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно

взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные
		уроков	контрольных работ	практических работ				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программны	1	0	1		обсуждают задачи и содержание	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-
1.2.	Знакомство с системой дополнительного	1	0	1		высказывают свои пожелания и предложения,	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
2.2.	Самостоятельно е составление индивидуальное	1	0	1		устанавливают временной диапазон и	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-
2.3.	Физическое развитие человека и	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-
2.4.	Осанка как показатель физического	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
Итого по разделу		10							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии; точности движений; жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений; планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений; записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		«Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека ;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения; характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		знакомятся с комбинацией; анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке; на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	1		метаю т мал ый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-yaturevskij-i-m/

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
Итого по разделу		51						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа;
5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа;

6.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
8.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Способы измерения и оценивания осанки. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	1	0	1		Устный опрос;

13.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
14.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		Практическая работа;
15.	Составление дневника физической культуры. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Система дополнительного обучения физической культуре.	1	0	1		Устный опрос;
18.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации. Кувырки вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Практическая работа;

21.	Развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Кувырки вперёд ноги «скрестно».	1	0	1		Практическая работа;
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
23.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
24.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Совершенствование прыжков через коня.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
26.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1		Практическая работа;

28.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование техники владения с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование технических действий с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Техника безопасности на лыжной подготовке. Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	0	1		Устный опрос;
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа;

39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствования владении с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование владении с мячом.	1	0	1		Практическая работа;

50.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа;
52.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование владения с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Техника безопасности на уроках спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
55.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		Практическая работа;
56.	Составление дневника физической культуры. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Составление дневника физической культуры. Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		Практическая работа;
60.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места .Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;

61.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование бега на короткие дистанции с максимальной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
65.	Промежуточная аттестация. Комплексная работа.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа;
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование прыжка в длину с разбега способом	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1		знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	29.09.2022	знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		7						
Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.4.	Модуль «Гимнастика».Акробатическая комбинация	2	0	2		Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	2	0	2		разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2		разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и соотведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	0	2		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые сразной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах);;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2	0	2		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	0	2		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2	0	2		Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	2		Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяют технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого(теннисного)мяча в подвижную мишень(раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	0	3		контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	3	0	3		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	0	3		Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0	2		описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	2		Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	3		контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению(работа в парах);;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3	0	3		анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	2	0	2		разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> 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	3	0	3		Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах);;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		57						
Раздел4.СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№п /п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках Физической культурой и легкой атлетики Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире	1	0	1		Устный опрос;
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика» Старт со порой на одну руку и последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа;
3.	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика ранее разученные беговые упражнения Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1	0	1		Практическая работа;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание	1	0	1		Практическая работа;

8.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		Практическая работа;
10.	Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1	0	1		Практическая работа;
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча:	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль «Спортивные игры». передвижение в стойке баскетболиста Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа;
15.	Модуль «Спортивные игры». Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1		Практическая работа;

16.	Модуль «Спортивные игры». Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину	1	0	1		Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастик Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	1		Устный опрос;
18.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)	1	0	1		Практическая работа;

21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки) Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги»(мальчики)и способом «ноги врозь» (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Лазанье по канату в три приёма(мальчики)	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;

25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки) Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
26.	.Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев(девочки) Лазанье по канату в три приёма(мальчики)	1	0	1		Практическая работа;

28.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	1	0	1		Практическая работа;
29.	Техника безопасности на уроках спорт играми. Волейбол Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	0	1		Устный опрос;
30.	Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	0	1		Практическая работа;

32.	Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	1		Практическая работа;
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки .игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	1	0	1		Практическая работа;
34.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта» преодоление Небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1		Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта» ранее разученные упражнения лыжной подготовки	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта» передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта» преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1		Практическая работа;

40.	Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта» передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта» Совершенствование передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
45.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль «Зимние виды спорта» преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1		Практическая работа;
47.	Техника безопасности на уроках спорт игр. Волейбол. Способы самостоятельной деятельности. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	1		Практическая работа;

48.	Модуль «Спортивные игры». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	0	1		Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	0	1		Практическая работа;
52.	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	1	0	1		Практическая работа;

53.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки	1	0	1		Устный опрос;
54.	Спортивно - оздоровительная деятельность	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль «Лёгкая атлетика» спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1	0	1		Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением;	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика» спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия игрока без мяча	1	0	1		Практическая работа;
61.	Модуль «Спортивные игры». Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		Практическая работа;

62.	Модуль «Спортивные игры». Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры». Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	1	0	1		Практическая работа;
65.	Промежуточная аттестация. Комплексная работа.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	1	0	1		Практическая работа;

67.	Модуль «Спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	1	0	1		Практическая работа;
68.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	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 изучения	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контроль	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	2	0	2		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое	Устный опрос	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	2	0	2		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
1.3.	Адаптивная физическая культура	2	0	2		анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие»	Устный опрос	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		6						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	2		подбирают состав корректирующих упражнений,	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	2	0	2		измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	2	0	2		измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле).	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1		знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	2	0	2		знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2		составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;	Тестирование;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	2		разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	2		знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	2	0	2		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	2		знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2		разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	2		разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;	Тестирование;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	3		описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	3		разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	3		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	1		знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2		знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	2		знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	2		формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Тестирование;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	0	2		контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	2		контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	2		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	2		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	0	2		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;
Итого по разделу		52				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программ базовой физической подготовк
Итого по разделу		3				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3	Высокий старт	1		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
5	Учёт бега на 60 метров.	1		
6	Развитие скоростной выносливости	1		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
8	Метание мяча на дальность.	1		
9	Учёт метания мяча с разбега.	1		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		

11	Прыжок в длину с разбега.	1		
12	Учёт прыжка в длину с разбега.	1		
13	Бег на средние дистанции.	1		
14	Учёт бега на 1000 метров.	1		
15	Преодоление препятствий.	1		
16	Учёт бега на 2 км.	1		
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	1		
20	Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	1		
21	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	1		
22	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	1		
23	Учебная комбинация	1		
24	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.	1		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	1		
27	Опорный прыжок через козла.	1		

28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	1		
30	Учет техники опорного прыжка.	1		
31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
32	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1		
33	Дистанция 2 км со средней скоростью	1		
34	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1		
35	Попеременный четырехшажный ход.	1		
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
37	Контрольная гонка 2 км	1		
38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	1		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1		
40	Коньковый ход.	1		
41	Передвижения на лыжах без учета времени	1		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1		
43	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1		

44	Передвижения на лыжах до 5 км	1		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1		
47	Индивидуальная техника защиты	1		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	1		
49	Штрафной бросок.	1		
50	Развитие координационных способностей.	1		
51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
52	Прием и передача мяча.	1		
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1		
54	Нижняя подача мяча.	1		
55	Совершенствование техники подачи мяча	1		
56	Нападающий удар. Приём мяча после подачи.	1		
57	Совершенствование приема мяча после подачи.	1		
58	Развитие координационных способностей.	1		
59	Тактика игры.	1		
60	Учебная игра	1		
61	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
62	Учёт бега на 60 метров.	1		

63	Метание мяча на дальность.	1		
64	Совершенствование метания мяча на дальность	1		
65	Учёт метания мяча.	1		
66	Прыжок в длину с разбега.	1		
67	Кросс (мал.2км; дев. 1км)	1		
68	Учет прыжка в длину с разбега.	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и Л/А Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации	1	0	1		Устный опрос;
2.	Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1	0	1		Практическая работа;
3.	Знания о физической культуре. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость физической культуре.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1	0	1		Устный опрос;
5.	Способы самостоятельной деятельности физическая культура Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1	0	1		Устный опрос;

6.	Способы самостоятельной деятельности физическая культура Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1		Практическая работа;
7.	Способы самостоятельной деятельности нарушения осанки. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1	0	1		Устный опрос;
8.	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 нарушения осанки.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1		Устный опрос;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег;	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		Практическая работа;

12.	Модуль «Лёгкая атлетика Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика» .Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Техника безопасности на уроках спортивных игр .Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		Практическая работа;
17.	Техника безопасности на гимнастики .Модуль «Спортивные игры». Баскетбол бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	0	1		Практическая работа;

18.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры Волейбол Прямой нападающий удар	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль «Спортивные ; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль «Спортивные игры» Волейбол Прямой нападающий удар.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль « Спортивные игры» индивидуальное блокирование мяча в прыжке с	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры» Прямой нападающий удар.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры». Прямой нападающий удар.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Изучение правил проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1		Практическая работа;

29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1		Практическая работа;
30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах (применение на практике)	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах (применение на практике)	1	0	1		Практическая работа;
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	1		Устный опрос;
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным безшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование способа преодоления естественных препятствий	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	1		Практическая работа;

38.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением (применение на практике)	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

39.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине (теория)	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций (теоретическая подготовка)	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками	1	0	1		Практическая работа;

49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1		Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование прямого нападающего удара	1	0	1		Практическая работа;
54.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его	1	0	1		Устный опрос;

55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		Практическая работа;
57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование индивидуального блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;

61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности (применение на практике)	1	0	1		Практическая работа;
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование основных тактических схем игры футбол и мини-футбол	1	0	1		Практическая работа;
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
65.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
67.	Модуль Легкая атлетика. Кроссовый бег.	1	0	1		Практическая работа;

68.	Модуль Легкая атлетика. Кроссовый бег.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		