



Частное общеобразовательное учреждение
«Газпром школа Санкт-Петербург»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Протокол № 8 от 29.08.2023 г.
Председатель _____
/Т.В. Корниенко/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Приказ № 27-у от 29.08.2023 г.
_____ Т.В. Корниенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

«Согласовано»

_____ (Сосновских С.В.)
Заместитель директора по УВР

«___» _____ 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития

жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к 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 в основной школе является воспитание целостной личности

учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» вариативный модуль «Плавание» (1 час в неделю с 5 по 7 класс) реализуется во внеурочной деятельности.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь 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».

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в

низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче 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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие 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.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). 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; 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 «транспортровке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной

вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

5 КЛАСС

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

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

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 Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

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 школьников, 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);
- 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 «наступание» 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых 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;
 - 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);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм 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 композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Ключевые воспитательные задачи в рамках предмета:

1. Усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
2. Формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы			
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		1					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

					устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.		
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		2					
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	15	0	15	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения,	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне. Висы и упоры. Упражнения ритмической гимнастики.</p>				<p>выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		
3.2	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Ходьба.</p>	26	0	26	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</p>	Практическая работа	<p>www.edu.ru https://edsoo.ru</p>

	<p>Бег на разные дистанции. Прыжки. Метание на указанное расстояние и в цель.</p>			<p>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p>		
--	---	--	--	--	--	--

					контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.3	<p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>Правила игр - баскетбол, волейбол.</p> <p>Стойка игрока.</p> <p>Передвижения в стойке.</p> <p>Передачи мяча.</p> <p>Тактическая основа спортивных игр.</p> <p>Эстафеты с элементами спортивных игр.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Правила соревнований по спортивным играм.</p>	24	0	24	<p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> <p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и</p>	Практическая работа	<p>www.edu.ru</p> <p>https://edsoo.ru</p>

				сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (14 часов).		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ в движении. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ в движении. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
5.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Подвижная игра.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Подвижная игра.	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижная игра.	1
9.	Бег (5 мин). Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). ОРУ в движении. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижная игра.	1

10.	Бег (6 мин). ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Подвижная игра.	1
11.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ОРУ в движении. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижная игра.	1
12.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90м). ОРУ в движении. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижная игра.	1
13	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). ОРУ в движении. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. Подвижная игра.	1
14	Кросс (1 км). ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Подвижная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов).		
15.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
16.	ОРУ без предметов на месте, в движении. ОРУ с предметами на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения строя. Прыжки «змейкой» через скамейку. Висы. Поднимание ног к груди в висе. Подвижная игра.	1
17.	ОРУ без предметов на месте, в движении. ОРУ с предметами на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения строя. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Поднимание ног к груди в висе. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	1
18.	ОРУ без предметов. Строевой шаг. Повороты на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1

19.	ОРУ. Строевой шаг. Повороты на месте. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1
20.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ на гимнастических матах, подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
21.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра.	1
22.	ОРУ в движении. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра.	1
23.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Подвижная игра.	1
24.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Подвижная игра.	1
25.	Строевой шаг. Повороты на месте. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижная игра.	1
26.	Строевой шаг. Повороты на месте. Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подвижная игра.	1
27.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Эстафеты. Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подвижная игра.	1
28.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Эстафеты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подвижная игра.	1
29.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Эстафеты. Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подвижная игра.	1

Волейбол (12 часов).

30.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
31.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафеты. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
32.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
33.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
36.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
37.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
38.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
39.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя и верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
40.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя и верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
41.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя и верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1

Баскетбол (12 часов).

42.	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1
43.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1
44.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы с места Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1
45.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Подвижная игра.	1
46.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Подвижная игра.	1
47.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Подвижная игра.	1
48.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Подвижная игра.	1
49.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1

50.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» Подвижная игра.	1
51.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Подвижная игра.	1
52.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Подвижная игра.	
53.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» Подвижная игра.	1
Легкая атлетика (14 часов).		
54.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
55.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
56.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
57.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
58.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
59.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
60.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1

61.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
62.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижная игра.	1
63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
64.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание теннисного мяча на заданное расстояние Игры с прыжками. Подвижная игра.	1
65.	Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег Игры с прыжками. Подвижная игра.	1
66.	Резервный урок.	1
67.	Резервный урок.	1
68.	Резервный урок.	1
Итого		68

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы			
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		1					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

					устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.		
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		2					
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	15	0	15	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения,	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне. Висы и упоры. Упражнения ритмической гимнастики.</p>				<p>выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		
3.2	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Ходьба.</p>	26	0	26	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</p>	Практическая работа	<p>www.edu.ru https://edsoo.ru</p>

	<p>Бег на разные дистанции. Прыжки. Метание на указанное расстояние и в цель.</p>			<p>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p>		
--	---	--	--	--	--	--

					контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.3	<p><i>Модуль «Спортивные игры»</i></p> <p>Правила игр - баскетбол, волейбол.</p> <p>Стойка игрока.</p> <p>Передвижения в стойке.</p> <p>Передачи мяча.</p> <p>Тактическая основа спортивных игр.</p> <p>Эстафеты с элементами спортивных игр.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Правила соревнований по спортивным играм.</p>	24	0	24	<p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> <p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и</p>	Практическая работа	<p>www.edu.ru</p> <p>https://edsoo.ru</p>

				сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (14 часов).		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ в движении. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). ОРУ в движении. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижная игра.	1
5.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Подвижная игра.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Подвижная игра.	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижная игра.	1
9.	Бег (5 мин). Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). ОРУ в движении. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижная игра.	1

10.	Бег (6 мин). ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Подвижная игра.	1
11.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ОРУ в движении. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижная игра.	1
12.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). ОРУ в движении. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Подвижная игра.	1
13	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). ОРУ в движении. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. Подвижная игра.	1
14	Кросс (1 км). ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Подвижная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов).		
15.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
16.	ОРУ без предметов на месте, в движении. ОРУ с предметами на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения строя. Прыжки «змейкой» через скамейку. Висы. Поднимание ног к груди в висе. Подвижная игра.	1
17.	ОРУ без предметов на месте, в движении. ОРУ с предметами на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения строя. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Поднимание ног к груди в висе. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	1
18.	ОРУ без предметов. Строевой шаг. Повороты на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1

19.	ОРУ. Строевой шаг. Повороты на месте. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1
20.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ на гимнастических матах, подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
21.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра.	1
22.	ОРУ в движении. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра.	1
23.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Подвижная игра.	1
24.	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Подвижная игра.	1
25.	Строевой шаг. Повороты на месте. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижная игра.	1
26.	Строевой шаг. Повороты на месте. Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подвижная игра.	1
27.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Эстафеты. Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подвижная игра.	1
28.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Эстафеты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подвижная игра.	1
29.	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Эстафеты. Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подвижная игра.	1

Волейбол (12 часов).

30.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
31.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафеты. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
32.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
33.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
36.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
37.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
38.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
39.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя и верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
40.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя и верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
41.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя и верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.	1

Баскетбол (12 часов).

42.	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1
43.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1
44.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы с места Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1
45.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Подвижная игра.	1
46.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Подвижная игра.	1
47.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Подвижная игра.	1
48.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Подвижная игра.	1
49.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	1
50.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» Подвижная игра.	1

51.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.». Подвижная игра.	1
52.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.». Подвижная игра.	
53.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.». Подвижная игра.	1
Легкая атлетика (14 часов).		
54.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
55.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
56.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
57.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
58.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
59.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
60.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1
61.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.	1

62.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижная игра.	1
63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
64.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание теннисного мяча на заданное расстояние Игры с прыжками. Подвижная игра.	1
65.	Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег Игры с прыжками. Подвижная игра.	1
66.	Резервный урок.	1
67.	Резервный урок.	1
68.	Резервный урок.	1
Итого		68

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы			
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		1					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

					устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	0	1	<p>Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности.;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.;</p> <p>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		2					
3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.</p>	17	0	17	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой</p>	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Висы и упоры.</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики.</p>				<p>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); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;</p> <p>разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);</p> <p>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		
3.2	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Бег на разные дистанции.</p>	24	0	24	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</p> <p>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные</p>	Практическая работа	<p>www.edu.ru</p> <p>https://edsoo.ru</p>

	<p>Прыжки. Метание на указанное расстояние и в цель.</p>			<p>ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.3	<p><i>Модуль «Спортивные игры»</i></p> <p>Правила игр - баскетбол, волейбол.</p> <p>Стойка игрока.</p> <p>Передвижения в стойке.</p> <p>Передачи мяча.</p> <p>Тактическая основа спортивных игр.</p> <p>Эстафеты с элементами спортивных игр.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Правила соревнований по спортивным играм.</p>	24	0	24	<p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> <p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p> <p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в</p>	Практическая работа	<p>www.edu.ru</p> <p>https://edsoo.ru</p>

					нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		
Итого по разделу		65					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов).		
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
2.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
3.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
4.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
5.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
6.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
7.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
8.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований. Подвижная игра.	1
9.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. правила соревнований. Подвижная игра.	1

10.	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
11.	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
12.	Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (17 часов).		
13	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения и висы. Команды- пол-оборота направо, налево! Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
14	Строевые упражнения и висы. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д) ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимнастики. Подвижная игра.	1
15.	Строевые упражнения и висы. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д) ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
16.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимна. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимна. скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
17.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимна. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимна. скамейке. Развитие силовых. Подвижная игра.	1
18.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
19.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1

20.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
21.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
22.	Акробатика. Лазание. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
23.	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
24.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
25.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
26.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
27.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
28.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
29.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
Волейбол (12 часов).		

30.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1
31.	Стойка и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Подвижная игра.	1
32.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра.	1
33.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижная игра.	1
34.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подвижная игра.	1
36.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1
37.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
38.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во	1

	встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол. Подвижная игра.	
39.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
40.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
41.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
Баскетбол (12 часов).		
42.	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
43.	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
44.	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1

45.	Стойка и передвижения игрока. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
46.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
50.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
51.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
52.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1

53.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
Легкая атлетика (12 часов).		
54.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Подвижная игра.	1
55.	Кроссовая подготовка. Бег 16 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
56.	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
57.	Кроссовая подготовка. Бег 18-19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
58.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижная игра.	1
59.	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры. Подвижная игра.	1
60.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
61.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств. Подвижная игра.	1
62.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижная игра.	1

63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
64.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра.	1
65.	Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег. Подвижная игра.	1
66.	Резервный урок.	1
67.	Резервный урок.	1
68.	Резервный урок.	1
Итого		68

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы			
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		1					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

					устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм.		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	0	1	<p>Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности.;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.;</p> <p>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		2					
3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Упражнения на низком</p>	17	0	17	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание</p>	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

	гимнастическом бревне. Висы и упоры. Упражнения ритмической гимнастики.				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); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
3.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Ходьба. Бег на разные дистанции. Прыжки. Метание на указанное	24	0	24	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

	расстояние и в цель.				<p>спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>		
3.3	Модуль «Спортивные игры»	24	0	24	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических	Практическая работа	www.edu.ru https://edsoo.ru

	<p>Правила игр - баскетбол, волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча. Тактическая основа спортивных игр. Эстафеты с элементами спортивных игр. Учебная игра. Правила соревнований по спортивным играм.</p>			<p>действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>		
Итого по разделу	65					

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов).		
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
2.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
3.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
4.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
5.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
6.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
7.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
8.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований. Подвижные игры	1
9.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. правила соревнований. Подвижная игра.	1
10.	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
11.	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1

12.	Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (17 часов).		
13	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения и висы. Команды- пол-оборота направо, налево! Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
14	Строевые упражнения и висы. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д) ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимнастики. Подвижная игра.	1
15.	Строевые упражнения и висы. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д) ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
16.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимна. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимна. скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
17.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимна. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимна. скамейке. Развитие силовых. Подвижная игра.	1
18.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
19.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
20.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
21.	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1
22.	Акробатика. Лазание. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
23.	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1

24.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
25.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
26.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
27.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
28.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
29.	Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1
Волейбол (12 часов).		
30.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стоика и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1
31.	Стоика и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Подвижная игра.	1
32.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра.	1
33.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижная игра.	1
34.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1

35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подвижная игра.	1
36.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Подвижная игра.	1
37.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
38.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
39.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
40.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
41.	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Подвижная игра.	1
Баскетбол (12 часов).		
42.	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
43.	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1

44.	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
45.	Стойка и передвижения игрока. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
46.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
50.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
51.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
52.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1

53.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	1
Легкая атлетика (12 часов).		
54.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Подвижная игра.	1
55.	Кроссовая подготовка. Бег 16 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
56.	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
57.	Кроссовая подготовка. Бег 18-19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
58.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
59.	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
60.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
61.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств. Подвижная игра.	1
62.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижная игра.	1
63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
64.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра.	1

65.	Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег. Подвижная игра.	1
66	Резервный урок.	1
67	Резервный урок.	1
68	Резервный урок.	1
Итого		68

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы			
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура	Практическая работа;	www.edu.ru https://edsoo.ru
Итого по разделу		1					
2.1	Восстановительный массаж, как средство оптимизации	1	0	1	Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению	Практическая работа;	www.edu.ru https://edsoo.ru

	<p>работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>				<p>организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом</p>		
2.2	<p>Занятия физической культурой и режим питания.</p> <p>Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p>	1	0	1	<p>Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;</p> <p>составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние</p>	Практическая работа;	www.edu.ru https://edsoo.ru

	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.						
Итого по разделу		2					
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Гимнастическая комбинация. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Висы и упоры. Упражнения ритмической гимнастики.	17	0	17	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом; повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	www.edu.ru https://edsoo.ru
3.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	24	0	24	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и	Практическая работа;	www.edu.ru https://edsoo.ru

	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча на дальность</p>				<p>разучивают её в единстве с последующим ускорением;;</p> <p>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.3	<p><i>Модуль «Спортивные игры»</i></p> <p>Правила игр - баскетбол, волейбол, футбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча. Тактическая основа спортивных игр. Эстафеты с элементами</p>	24	0	24	<p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;</p> <p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;</p> <p>контролируют выполнение технических</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru</p> <p>https://edsoo.ru</p>

	спортивных игр. Учебная игра. Правила соревнований по спортивным играм.			действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).		
Итого по разделу	65					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов).		
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
2.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
3.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
4.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
5.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
6.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подвижная игра.	1
7.	Спринтерский бег. эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
8.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований. Подвижная игра.	1
9.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. правила соревнований. Подвижная игра.	1
10.	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
11.	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
12.	Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1

Гимнастика с элементами акробатики (17 часов).

13	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения –команда «прямо», повороты в движении направо, налево. ОРУ с партнером. 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стоя наклоном назад с помощью. Перекатом назад стойка на лопатках. 2-3 кувырка назад. Подвижная игра.	1
14	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках-м. Длинный кувырок вперед – м. Кувырок назад в полушпагат – д. Мост и поворот в упор стоя на одном колене – д. Подвижная игра.	1
15.	ОРУ с партнером. Стойка на руках и голове с помощью. Комбинации из освоенных элементов. Подвижная игра.	1
16.	Строевые упражнения. Команда- Пол-оборота направо, налево, полшага, полный шаг. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа на спине, стоя наклоном назад с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках – м. Кувырок назад в полушпагат – д. Подвижная игра.	1
17.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Упражнения в упоре на гимнастическом бревне высотой до 1м, приседание и переход в упор присев, стоя на колене, сед, упор сидя углом и др. Подъем переворотом в упор толчком двумя -махом назад соскок(м). Равновесие на одной ноге. Подвижная игра.	1
18.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Упражнения в упоре на гимнастическом бревне высотой до 1м, приседание и переход в упор присев, стоя на колене, сед, упор сидя углом и др. Подъем переворотом в упор толчком двумя -махом назад соскок(м). Равновесие на одной ноге. Подвижная игра.	1
19.	Вис стоя -вис присев- вис завесом- вис на согнутых ногах- стойка на руках- опускание в упор присев(м). Вис лежа на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь(д). Подвижная игра.	1
20.	ОРУ с предметами (гантели набивные мячи и т.д.). Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнения в равновесии на повышенной опоре: стойки на двух ногах, носках, на одной ноге, повороты прыжком на 90 и 180 градусов. Подвижная игра.	1
21.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре: стойки на двух ногах, носках, на одной ноге, повороты прыжком на 90 и 180 градусов. Ходьба приставными шагами, на носках и выпадами. Соскок прогнувшись. Подвижная игра.	1
22.	Опорные прыжки через козла в длину, высота 110-115см способом «согнув ноги» - м. Через коня боком с поворотом» - д. Подвижная игра.	1
23.	Опорные прыжки через козла в длину, высота 110-115см способом «согнув ноги» - м. Через коня боком с поворотом» - д. Подвижная игра.	1
24.	Опорные прыжки через козла в длину способом «согнув ноги» - м. Через коня боком с поворотом на 90 градусов. Подвижная игра.	1

25.	Опорные прыжки через козла в длину способом «согнув ноги» - м. Через коня боком с поворотом на 90 градусов. Подвижная игра.	1
26.	Комбинации из освоенных элементов в равновесии, опорного прыжка, акробатических упражнений. Подвижная игра.	1
27.	Силовые упражнения в парах. Лазанье по канату в три приема. Подвижные игры.	1
28.	Силовые упражнения в парах. Лазанье по канату в три приема. Подвижные игры.	1
29.	Комбинации из освоенных элементов в равновесии, опорного прыжка, акробатических упражнений, лазании и перелезании. Подвижные игры.	1
Волейбол (8 часов).		
30.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
31.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафеты. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
32.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
33.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
36.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
37.	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
Баскетбол (8 часов).		
38.	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

39.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств.	1
40.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
41.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
42.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
43.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
44.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол»	1
45.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол»	1
Футбол (8 часов).		
46.	Инструктаж ТБ при игре в футбол. Перемещения лицом и спиной вперед, приставными шагами, боком, бег с ускорением, остановки и повороты.	1
47.	Перемещения лицом и спиной вперед, приставными шагами, боком, бег с ускорением, остановки и повороты.	1
48.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника по прямой с изменением направления движения и скорости	1
49.	Удары по мячу : по катящемуся мячу внешней стороной подъема ,носком и по летящему мячу серединой лба(м)	1
50.	Удары по мячу : по катящемуся мячу внешней стороной подъема ,носком и по летящему мячу серединой лба(м)	1
51.	Остановка мяча ранее изученными способами	1
52.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1
53.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-футбола	1

Легкая атлетика (12 часов).

54.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Подвижная игра.	1
55.	Кроссовая подготовка. Бег 16 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
56.	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
57.	Кроссовая подготовка. Бег 18-19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
58.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
59.	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
60.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1
61.	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств. Подвижная игра.	1
62.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подвижная игра.	1
63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	1
64.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра.	1
65.	Метание теннисного мяча в цель и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег. Подвижная игра.	1
66.	Резервный урок.	1

67.	Резервный урок.	1
68.	Резервный урок.	1
	Итого	68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 255 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

<https://edsoo.ru>

<https://www.gto.ru/>

<https://minsport.gov.ru/>

Единое содержание общего образования – <https://edsoo.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютеры

й стол

ПК учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Спортивные залы (кабинеты)

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбол)

