

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ г. Братска "СОШ № 9 имени М. И. Баркова"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся с ЗПР

5-9 классов

Братск, 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития является ориентиром для представления о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования, устанавливает примерное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательной организации, с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей, обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые

результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности, обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону

способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой

гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). *Лазанье по канату в два приёма (мальчики).*

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной 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 напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✓ В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- ✓ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- ✓ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- ✓ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- ✓ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- ✓ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- ✓ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- ✓ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- ✓ выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- ✓ составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- ✓ осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- ✓ выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- ✓ выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- ✓ выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- ✓ передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- ✓ выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- ✓ демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- ✓ передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- ✓ демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- ✓ баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- ✓ волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- ✓ футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

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

- ✓ измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- ✓ контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- ✓ отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- ✓ составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- ✓ выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- ✓ выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- ✓ выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- ✓ баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

- ✓ проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- ✓ объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

- ✓ объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- ✓ составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- ✓ выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- ✓ составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- ✓ выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- ✓ выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- ✓ выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- ✓ выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- ✓ баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

- ✓ проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- ✓ анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- ✓ проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- ✓ составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- ✓ выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- ✓ выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- ✓ баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

- ✓ отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- ✓ понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- ✓ объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

- ✓ её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- ✓ использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- ✓ измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- ✓ определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- ✓ составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- ✓ составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- ✓ составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- ✓ составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- ✓ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять повороты кувырком, маятником;
- ✓ выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- ✓ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контро льные работы	практиче ские работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	0,25	0	0,25		Учатся планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов. Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок. Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время	0,25	0	0		Изучают причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	занятий физической культурой.					профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.		http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
Итого по разделу		0,5							
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности									
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	0.25	0	0		Обсуждают: релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	0.25	0	0		Осмысливают самостоятельную физическую подготовку и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
Итого по разделу		0,5							
Раздел 3. Физическое совершенствование									

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	0,5	0	0		Осмысливают значение упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	0	1		Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку; объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
	Упражнения для снижения массы тела.	1,5	0	1,5		Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ; разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

						его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.		
	Упражнения для профилактики целлюлита.	1	0	1		Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики; разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7 http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru
	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	4	0	4		Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение; обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

4.1	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Модуль «Спортивные игры».</i>	38	0	0		Повторяют правила игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствуют основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
	Баскетбол.					Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов,	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Техническая и тактическая подготовка в баскетболе.				обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.		http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
	Волейбол. Техническая и тактическая подготовка в волейболе.				Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
	Строевая подготовка				Учатся выполнять строевые команды.	Практическая работа	
4.2	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».	17			Учатся выполнять: пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков высоту	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

						способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.		
4.2	Модуль «Спортивная и физическая подготовка».	17	4	9	05.05-23.05	Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68						

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. 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 www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития	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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физических качеств.					физическую подготовленность как результат физической подготовки; 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 www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

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

						предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

	уменьшающимся диаметром)					контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий							
3.1 0	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 1	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ознакомительного плавания.							
3.1 2	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 3	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 4	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</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>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	баскетболиста без мяча							
3.1 7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.1 9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

	в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1.								
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Зарождение олимпийского движения.	0.5	0	0		Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России.	0.5	0	0		Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/r/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	0	0		Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru	
1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	0	0		Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
Итого по разделу		3							

Раздел 2.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1	Ведение дневника физической культуры.	0.5	0	0		Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.2	Понятие «техническая подготовка».	0.5	0	0		Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

						технической подготовки для школьников.		
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	0.5	0	0		Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	0.5	0	0		Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.5	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	0.5	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.6	Планирование занятий технической подготовкой.	0.5	0	0		Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.7	Составление плана занятий по технической подготовке.	0.5	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	0.5	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	0		Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

Итого по разделу

5

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	0		Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0		Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

						(передвижения с фиксированным положением тела) режиме.		
3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1	0	0		Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.4	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды.	1	0	0		Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.5	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.6	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на	1	0	0		Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

	руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.							
3.7	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма.	2	0	0		Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.9	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики.	2	0	0		Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	2	0	0		Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	2	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.	2	0	0		Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	2	0	0		Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru

						трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.		
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	1	0	0		Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных	3	0	0		Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

	упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.							
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	3	0	0		Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.22	Модуль «Спортивные игры».	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники учителя,	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	<i>Баскетбол</i> . Ловля мяча после отскока от пола.					обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.		http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.	2	0	0		Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	2	0	0		Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	2	0	0		Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

	упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.							
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	0		Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча.	3	0	0		Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой	3	0	0		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

	подача мяча через сетку.								
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	4	0	0		Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча.	3	0	0		Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах)	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru	
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол.	2	0	0		Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	5	0	2		Осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.		
Итого по разделу	5							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0						

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1.								
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Зарождение олимпийского движения.	0.5	0	0	1.09	Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России.	0.5	0	0	1.09	Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	0,5	0	0	14.09	Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru	
1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	0,5	0	0	17.09	Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
Итого по разделу		2							

Раздел 2.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1	Ведение дневника физической культуры.	0.5	0	0		Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.2	Понятие «техническая подготовка».	0.5	0	0		Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

						технической подготовки для школьников.		
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	0.5	0	0		Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	0.5	0	0		Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения.	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.5	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	0.5	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.6	Планирование занятий технической подготовкой.	0.5	0	0		Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.7	Составление плана занятий по технической подготовке.	0.5	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	0.5	0	0		Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

						возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.		http://zdd.1september.ru/	
2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	0		Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	0		Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0		Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	

3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1	0	0		Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.4	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды.	1	0	0		Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.5	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.6	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	0		Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.7	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма.	1	0	0		Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.9	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

						их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.		http://zdd.1september.ru
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0	0		Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.	1	0	0		Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	0	0		Анализируют результативность самообучения метанию	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

						малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.		http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	1	0	0		Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	0		Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ / http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при	1	0	0		Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

	прохождении учебной дистанции.							
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола.	2	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.	2	0	0		Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	2	0	0		Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	3	0	0		Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.					и предлагают способы их устранения (работа в парах).		http://zdd.1september.ru/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	0		Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча.	4	0	0		Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.	5	0	0		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	5	0	0		Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

								http://zdd.1september.ru/	
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча.	2	0	0		Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах)	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru	
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол.	2	0	0		Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru	
Итого по разделу		50							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	11	0	2		Осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru	
Итого по разделу		11							

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

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практич еские работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1		составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Восстановительный массаж	2	0	2		знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный)	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2.	Банные процедуры	1	0	1		знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	2	0	2		знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	2		контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах);	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	3	0	3		знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	2	0	2		знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2	0	2		знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2	0	2		изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3	0	3		изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений)	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2	0	2		изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	0	2		изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1		разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 0.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 1.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на бревне	1	0	1		составляют гимнастическую комбинацию на бревне из	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	кая комбинация на гимнастическом бревне					освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).		
3.1 2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		контролируют технику выполнения полу шпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 3.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	1		знакомятся с чирлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	9	0	9		рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8	0	8		рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3.1 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	12	0	12		рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 7.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	2	0	2		знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 8.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0	3		выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;	устный опрос контроля	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.1 9.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	12	0	12		рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.2 0.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	12	0	12		совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3.2 1.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	5	0	5		играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу								
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практич еск ие работ ы		
1.	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. История Олимпийских игр.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2.	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. ОФП	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3.	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. ОФП	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4.	Низкий, высокий старт (техника)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5.	Бег 60 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6.	Бег 100 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7.	Бег 400 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8.	Бег 1000 метров	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

10.	Метание набивного мяча, в горизонтальную и вертикальную цель	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11.	Метание набивного мяча, в горизонтальную и вертикаль	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12.	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13.	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14.	Низкий, высокий старт (техника)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15.	Бег 60 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16.	Сгибание, разгибание рук в упоре (30 секунд на результат)	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17.	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18.	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19.	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20.	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21.	Бросок из-под кольца двумя руками	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22.	Бросок из-под кольца двумя руками	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

23.	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24.	Передача мяча в движении в парах	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25.	Передача мяча в движении в парах	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26.	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5х5)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27.	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5х5)	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28.	Передача в тройках с атакой кольца	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29.	Передача в тройках с атакой кольца	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30.	Ведение, два шага, бросок	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31.	Ведение, два шага, бросок	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32.	Выполнение штрафного броска (техника)	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33.	Штрафной бросок на результат	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34.	Выполнение штрафного броска (техника)	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35.	Штрафной бросок на результат	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет

36.	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37.	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38.	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39.	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	1	2	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40.	Верхний прием над собой	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41.	Верхний прием над собой	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42.	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43.	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44.	Стойка волейболиста, нижняя. Техника нижнего приема	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45.	Стойка волейболиста, нижняя. Техника нижнего приема	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46.	Нижний прием над собой	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47.	Нижний прием над собой	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48.	Верхняя передача в парах	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

49.	Верхняя передача в парах	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50.	Нижняя передача в парах	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51.	Нижняя передача в парах	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52.	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53.	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54.	Прямая верхняя подача	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55.	Прямая верхняя подача	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56.	Просмотр видеофильма о волейболе (сюжеты Олимпийских игр)	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57.	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58.	Строевая подготовка. Повороты направо-налево	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59.	Строевая подготовка. Повороты направо-налево	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60.	Перестроение в 2 шеренги	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61.	Перестроение в 3 шеренги	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

62.	Перестроение в 2, 3 колонны	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63.	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64.	Подтягивание мальчики, вис девочки (результат)	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65.	Челночный бег 4х9 (результат)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
66.	Бег 30, 60 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67.	Бег 100 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
68.	Бег 200 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контр ольн ые работ ы	практ ическ ие работ ы		
1.	Инструктаж по охране труда № 16. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Самоконтроль.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40м. Игры эстафеты.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

1.	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2.	Бег с ускорением от 40 до 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3.	Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4.	Тестирование челночного бега 3x10м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5.	Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6.	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7.	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8.	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9.	Тестирование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10.	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11.	Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

12.	Охрана труда на уроках спортивных игр. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13.	Основные приёмы игры баскетбол. Совершенствование техники движений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14.	Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18.	Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19.	Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача 1команд.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21.	Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

22.	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23.	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25.	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты)	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26.	Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног Тест на гибкость Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27.	Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии. Тест. Эстафета с гимнастическими предметами.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Овладение организаторскими умениями – помощь в оценке результатов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29.	Техника выполнения опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Охрана труда на уроках.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

31.	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение по учебной лыжне ранее изученными способами передвижений.	0	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32.	Техника попеременного двухшажного хода. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33.	Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34.	Виды лыжного спорта. Освоение техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35.	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Применение лыжных мазей.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36.	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Определение признаков переохлаждения или обморожения при занятиях лыжной подготовкой. Торможение и поворот упором.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37.	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Первая помощь при обморожении и травмах. Эстафета с лыжными палками.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38.	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Подъём «ёлочкой».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39.	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40.	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

41.	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Игра «Эстафета лыжника».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42.	Баскетбол. Охрана труда на уроках спортивных игр. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43.	Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47.	Волейбол. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48.	Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

51.	Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52.	Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53.	Передача мяча над собой. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54.	Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55.	Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56.	Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57.	Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58.	Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59.	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60.	Передача мяча над собой – тест. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61.	Элементы учебной игры в волейбол. Овладение организаторскими способностями – подача команд, проведение соревнований.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62.	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

	разбега. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений					
63.	Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65- 66	Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67- 68	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Тематическое планирование 7

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Правила по ТБ. Первая медицинская помощь. Зарождение олимпийского движения.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2	Закрепление техники стартовых положений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5	Челночный бег 10x10 метров.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6	Спринтерский бег. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9	Совершенствование техники силовых упражнений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Совершенствование техники поднимания туловища.	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12	Совершенствование техники длительного бега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

13	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Характеристика основных этапов развития. Передачи, ведение мяча с изменением направления.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19	Совершенствовать технику перемещений игрока, передач мяча.	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21	Перехват мяча. Позиционное нападение.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22	Индивидуальные и групповые тактические действия.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25	Вырывание и выбивание мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26	Бросок со штрафной линии. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

28	Взаимодействия в игровых заданиях 2x2, 3x3, 4x4.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Одновременный одношажный ход.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Поворот на месте махом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37	Переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38	Переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет

	прохождения учебной дистанции.					
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40	Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43	Правила по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательные действия как основа технической подготовки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44	Организующие команды и приёмы. Оздоровительные комплексы ОРУ для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45	Простейшие акробатические упражнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46	Оздоровительные комплексы ОРУ для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47	Ранее изученные акробатические упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Стойка на голове с опорой на руки.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51	Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Прием мяча, отраженного сеткой	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет

52	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54	Основные правила технической подготовки. Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий. Совершенствование верхней передачи, приёма подачи мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57	Нападающий удар при встречных передачах. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60	Длинные передачи по прямой.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62	Инструктаж по ТБ. Всероссийский комплекс ГТО. Общие понятия, нормативы по ступеням изучения.	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63	Бег 30,60,100 метров. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64	Бег на выносливость 1000, 2000 метров. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

66	Подтягивание из виса на высокой/ низкой перекладине.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
68	Контрольные нормативы по ГТО.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Правила по ТБ. Первая медицинская помощь. Зарождение олимпийского движения.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2	Закрепление техники стартовых положений. Бег на короткие дистанции 30, 60 метров	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4	Челночный бег 10x10 метров. Спринтерский бег. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Совершенствование техники поднимания туловища.	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет

8	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Характеристика основных этапов развития. Передачи, ведение мяча с изменением направления.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10	Совершенствовать технику перемещений игрока, передач мяча. Передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11	Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Позиционное нападение.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12	Индивидуальные и групповые тактические действия. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14	Вырывание и выбивание мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15	Бросок со штрафной линии. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16	Бросок со штрафной линии.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18	Взаимодействия в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет

20	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Одновременный одношажный ход.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24	Переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25	Прохождение дистанции 2 км. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26	Правила по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательные действия как основа технической подготовки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27	Организующие команды и приёмы. Оздоровительные комплексы ОРУ для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28	Оздоровительные комплексы ОРУ для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29	Ранее изученные акробатические упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

30	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32	Стойка на голове с опорой на руки. Опорный прыжок.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33	Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Прием мяча, отраженного сеткой	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34	Совершенствовать технику перемещений игрока. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0,5	0,5		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38	Основные правила технической подготовки. Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий. Совершенствование верхней передачи, приёма подачи мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42	Передачи мяча разными способами. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

44	Передачи мяча разными способами. Игровая деятельность	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45	Передачи мяча разными способами. Игровая деятельность	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47	Совершенствование технических действий.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53	Длинные передачи по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54	Тактические действия при выполнении углового удара.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56	Инструктаж по ТБ. Всероссийский комплекс ГТО. Общие понятия, нормативы по ступеням изучения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57	Бег 30,60,100 метров. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

58	Бег на выносливость 1000, 2000 метров. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60	Подтягивание из виса на высокой/ низкой перекладине.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63	Челночный бег 3x10 метров.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжок в длину с места и с разбега					
65	Метание мяча, гранаты.					
66	Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу.					
67	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.					
68	Контрольные нормативы по ГТО.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

Поурочное планирование 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их	1	0	1		Учебник, Электронный

	пагубное влияние на здоровье человека					журнал, Интернет
2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3.	Профессионально- прикладная физическая культура	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

10.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Учебник, Электронный

						журнал, Интернет
19.	Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20.	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях Правила по тб	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25.	Закрепление техники стартовых положений	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26.	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

27.	Бег на короткие дистанции. Ч/б 3х10 метров.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28.	Прыжок в длину с места Прыжков на скакалке. Зачет.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29.	Поднимания туловища. Зачет.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31.	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32.	Бросок набивного мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34.	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

36.	Кросс 1,2 км. Зачет	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37.	Бег с ускорением 100 метров.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39.	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41.	Повороты переступанием в движении.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42.	Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44.	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

45.	Подъем «полу ёлочкой». Коньковый ход.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46.	Торможение и поворот упором. Дистанция 3 км.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Зачет.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49.	Вводное занятие. Техника безопасности Плавание брассом	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50.	Плавание брассом	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51.	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52.	Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53.	Правила по технике безопасности. Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

54.	Ведение мяча. Броски мяча с места и в движении. Личная защита.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55.	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56.	Перехват мяча. Позиционное нападение.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмёрка).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Техническая подготовка в футболе	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59.	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60.	Обучение остановке мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61.	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62.	История и правила игры. Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

63.	Передачи, прием мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64.	Передача мяча у сетки и в прыжке.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65.	Игра по правилам.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
66.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
68.	Прямой нападающий улар при встречных передачах.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический