

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Омской области  
Комитет образования Муромцевского района  
МБОУ "ДУРНОВСКАЯ СОШ"

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Ковалева Л.Е.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3783556)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

д. Дурново 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является

подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и



спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

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

#### Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

#### Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полупагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад

(девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой

направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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



темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять

способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной	Устный опрос;	resh.edu.ru

						и спортивнооздоровительной направленности;;			
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	resh.edu.ru	
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности	Устный опрос;	resh.edu.ru	

						в течение дня.;		
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	resh.edu.ru

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru



2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность»</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	resh.edu.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники	Практическая работа;	resh.edu.ru

						подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;		
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	1	0	1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; разучивают лазанье	Практическая работа;	resh.edu.ru

						одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;		
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1	0	1		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	1	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	1	0	1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	1	0	1		Повторение и закрепление.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1	0	1		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком	Практическая работа;	resh.edu.ru

						(обучение в парах).;		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	1	0	1		Закрепление и совершенствование.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		46						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								



4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	15	0	15		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; Тестирование;	resh.edu.ru
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и с системой дополнительного обучения физической культуре.	1	0	0		Устный опрос;
2.	История древних Олимпийских игр. Понятие «здоровый образ жизни» и его значение в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0		Устный опрос;
4.	"Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивание.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Совершенствование прыжков в высоту с 3 - 5 шагов разбега	1	0	1		Практическая работа;
8.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Комплекс ГТО: Бег 1000м. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

10.	Физическое развитие человека. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
11.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность»	1	0	0		Устный опрос;
13.	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
14.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
15.	«Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная»	1	0	0		Устный опрос;

	деятельность					
16.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа;
17.	Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа;
18.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1		Практическая работа;
19.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
20.	Освоение опорных прыжков: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Вскок в упор-присев, соскок прогнувшись.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;

23.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа;
25.	Комплекс ГТО: упражнения в висе на перекладине, в упоре лежа и на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

26.	Подъем туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
27.	«Спортивные игры. Баскетбол». ПТБ. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
29.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа;
30.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Практическая работа;
31.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
32.	Комбинации из освоенных элементов техники: перемещений и владения мячом.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника физической культуры.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

34.	"Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
36.	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка» и «полуёлочка».	1	0	1		Практическая работа;
38.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
39.	Техника торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах с применением изученных ходов и действий. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах с применением изученных ходов и действий. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1		Практическая работа;

42.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
43.	«Спортивные игры. Волейбол». ПТБ. Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
44.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;

45.	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
46.	Прием мяча после подачи.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Учебная игра с применением изученных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа;
49.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
50.	Удар по мячу, катящемуся навстречу.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;



52.	Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
54.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа;
55.	Комплекс ГТО: совершенствование техники и развитие физических качеств в подтягивании на перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа;
57.	Комплекс силовых упражнений для мышц рук	1	0	1		Практическая работа;
58.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа;
59.	Наклон вперед из положения стоя (комплекс ГТО).	1	0	1		Практическая работа;
60.	Лёгкая атлетика". Низкий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;

61.	Бег на короткие дистанции: 30 м., 60 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
62.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
63.	Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
64.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Комплекс ГТО: Бег 1500м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
68.	Совершенствование техники и развитие физических качеств отдельных упражнений. (Индивидуальный подход). Игры и эстафеты на развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63		

**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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	0.5	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	0.5	0	0		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают	Устный опрос;	resh.edu.ru

						ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;			
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	1	0	0		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	resh.edu.ru	
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru	

2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.5	0	0		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	resh.edu.ru

2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5	0	0.5		определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
------	--	-----	---	-----	--	---	---------------------------------------	-------------

2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	1	0	1		<p>разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);; проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p> <p>resh.edu.ru</p>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5	0	0		<p>составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>resh.edu.ru</p>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	0.5	0	0		<p>обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>resh.edu.ru</p>

						безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу		4						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

**Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	0	1		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
------	--	---	---	---	--	--	----------------------	-------------

3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	1	0	1		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его	Практическая работа;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	--	---	----------------------	-------------

						упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.;		
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	1	0	1		отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);; составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</b>	1	0	1		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;; разучивают технику	Практическая работа;	resh.edu.ru



						опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;		
3.6.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1		разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8— 10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

						упражнений на невысокой гимнастической перекладине;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</b>	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</b>	1	0	1		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);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	1	0	1		составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.; знакомятся с	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

						рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;		
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Беговые упражнения</b>	5	0	5		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в высоту с разбега</b>	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	1	0	1		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

						«перешагивание»;		
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>	1	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	7	0	7		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; демонстрируют технику передвижения на лыжах по	Практическая работа;	resh.edu.ru

						учебной дистанции.;		
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	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;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	Практическая работа;	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Технические действия баскетболиста без мяча</b>	4	0	4		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; изучают	Практическая работа;	resh.edu.ru

						правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Игровые действия в волейболе</b>	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;	resh.edu.ru
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по катящемуся мячу с разбега</b>	4	0	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; совершенствуют технику	Практическая работа;	resh.edu.ru

						передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;			
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>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</b>	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;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru	
Итого по разделу		47							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	15	0	15		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; Тестирование;	resh.edu.ru	

Итого по разделу	15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	64	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр.Символика современных Олимпийских игр.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Составление дневника физической культуры. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
4.	Легкая атлетика. ПТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Бег на короткие дистанции: 30 м., 60 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
6.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Способы самостоятельного развития выносливости	1	0	1		Практическая работа;
8.	Бег на длинные дистанции: 1000 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
9.	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	0	1		Практическая работа;
10.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Практическая работа;

11.	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	0		Устный опрос;
12.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		Практическая работа;
13.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		Практическая работа;
14.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1		Практическая работа;
15.	Гимнастика. Закрепление и совершенствование техники ранее изученных гимнастических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;

16.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
17.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа;
18.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа;
19.	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

20.	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
21.	Лазание по канату в три приёма	1	0	1		Практическая работа;
22.	Упражнения ритмической	1	0	1		Практическая

	гимнастики					работа;
23.	Комбинации ритмической гимнастики из хорошо разученных упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Спортивные игры. Баскетбол». Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Бросок в движении после ведения, после ловли без сопротивления защиты.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Волейбол. Передача мяча сверху и прием снизу на месте и после перемещения. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;

30.	Совершенствование нижней боковой подачи через сетку на точность.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Техника выполнения верхней прямой подачи	1	0	1		Практическая работа;
32.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
34.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		Устный опрос;
35.	Лыжные гонки. ПТБ. Попеременный двухшажный ход - закрепление.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа;
38.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа;

39.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа;
40.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа;

41.	Подъём «ёлочкой» и спуски в основной стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Совершенствование торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
43.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
44.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
45.	Прохождение дистанции 2,5 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1		Практическая работа;
46.	Прохождение дистанции 3 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1		Практическая работа;
47.	Лыжная гонка на 2 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1		Практическая работа;

						Тестирование;
48.	«Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники ранее разученных технических действий	1	0	1		Практическая работа;
49.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
51.	Совершенствование техники приема и передачи мяча во время передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;

53.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры.	1	0	0		Устный опрос;
54.	«Лёгкая атлетика». Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа;
55.	Бег на короткие дистанции: 30 м., (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа;

						Тестирование;
56.	Бег на короткие дистанции: 60 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
57.	Ченочный бег 3x10 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
58.	Эстафетный бег – техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
60.	Бег на длинные дистанции: 1500 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
61.	Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
62.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега	1	0	1		Практическая работа;
63.	метание малого мяча с разбега на дальность (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
64.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	1		Практическая работа;



65.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
67.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
68.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

### 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0		Информация о зарождении Олимпийского движения.;	Устный опрос;	resh.edu.ru

1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0.25	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0.25	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	1	0	0		узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и	Устный опрос;	resh.edu.ru

						нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;		
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25	0	0.25		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	0.25	0	0.25		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности,	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

						приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.25	0	0.25		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинноследственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	0.25	0	0.25		разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

						представлений с иллюстративными образцами);;		
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0.5	0	0		рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0.5	0	0		знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	1	0	1		знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.5	0	0		изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о	Устный опрос;	resh.edu.ru

						целесообразности их выполнения.;			
2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.5	0	0		знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;;	Устный опрос;	resh.edu.ru	
Итого по разделу		4							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	0	1		определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;;	Практическая работа;	resh.edu.ru	
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1		разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;	Практическая работа;	resh.edu.ru	

3.3.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>	2	0	2		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</b>	1	0	1		разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</b>	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.6.	<b>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</b>	1	0	1		знакомятся 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;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</b>	1	0	1		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); ; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b>	1	0	1		просматривают видеоматериал комплекса степаэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);; составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты	Практическая работа;	resh.edu.ru



						пульса;		
--	--	--	--	--	--	---------	--	--

3.10.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</b>	5	0	5		описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;; Бег на короткие; средние и длинные дистанции.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.11.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.12.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</b>	1	0	1		разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.13.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

	<b>эстафетного бега</b>					бега;;		
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	1	0	1		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	resh.edu.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	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

	упором при спуске с пологого склона					выполнении, делают выводы; ;		
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	3		совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.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	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ловля мяча после отскока от пола</b>	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока</b>	1	0	1		наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru

	<b>от пола</b>							
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</b>	1	0	1		совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	1	0	1		планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися,	Практическая работа;	resh.edu.ru

						выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</b>	5	0	5		разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);; разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Средние и длинные передачи футбольного мяча</b>	2	0	2		разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Тактические действия игры футбол</b>	3	0	3		разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);; совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		47						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	15	0	15		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; Тестирование;	resh.edu.ru
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		Устный опрос;
2.	Ведение дневника физической культуры. Основные понятия, способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
4.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа;
5.	Бег на короткие дистанции: 30 м., 60 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

6.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	1		Практическая работа;
7.	Способы самостоятельного развития выносливости	1	0	1		Практическая работа;
8.	Бег на длинные дистанции: 1000 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
9.	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	0	1		Практическая работа;
10.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическая работа;

11.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
12.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
13.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		Практическая работа;
14.	Закрепление и совершенствование техники ранее изученных гимнастических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;



15.	Стойка на голове с опорой на руки– мальчики; кувырок назад в полушпагат – дев.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Разработка акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
18.	Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Прыжок через козла ноги врозь - девочки; прыжок согнув ноги – мальчики.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Техники лазания по канату (мальчики). Техника упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
21.	Совершенствование техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
22.	Спортивные игры. Баскетбол». ПТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1	0	1		Практическая работа;

	и повороты.					
--	-------------	--	--	--	--	--

23.	Техника ловли мяча после отскока от пола	1	0	1		Практическая работа;
24.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения и после ловли.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Волейбол. Техника приема и передачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
28.	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		Практическая работа;
29.	Техника передачи мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Практическая работа;
30.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1		Практическая работа;

31.	Совершенствование технических действий в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
32.	Тактические действия в защите и в нападении	1	0	1		Практическая работа;
33.	Совершенствование тактических действий в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
34.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0		Устный опрос;
35.	Лыжные гонки. ПТБ. Попеременный двухшажный ход - закрепление.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	1		Практическая работа;

37.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
38.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на	1	0	1		Практическая работа;

	одновременный одношажный ход					
39.	Подъём «ёлочкой» и спуски в основной стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
41.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
42.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Совершенствование и учет лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Совершенствование и учет поворотов и торможений.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Прохождение дистанции 3 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1		Практическая работа;
46.	Прохождение дистанции до 4 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1		Практическая работа;
47.	Лыжная гонка на 3 км.	1	0	1		Практическая

	(Комплекс ГТО).					работа; Тестирование;
48.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
49.	«Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи мяча.	1	0	1		Практическая работа;

50.	Техника передачи мяча с разбега на большое расстояние.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
52.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
53.	Совершенствование технических и тактических действий в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
54.	«Лёгкая атлетика». Совершенствование техники	1	0	1		Практическая работа;

	бега на короткие дистанции					
55.	Бег на короткие дистанции: 30 м., (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
56.	Бег на короткие дистанции: 60 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
57.	Ченочный бег 3x10 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
58.	Эстафетный бег – способы передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
61.	Бег на длинные дистанции: 2000 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
62.	Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
63.	Метание малого мяча в	1	0	1		Практическая

	катыющуюся мишень					работа;
64.	Упражнения с малым мячом на развитие точности движений.	1	0	1		Практическая работа;
65.	метание малого мяча с разбега на дальность (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
66.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
67.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
68.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		

#### Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	0.5	0	0		Физическая культура как неотъемлимая часть современного общества.;
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	0.5	0	0		анализируют и осм. понятие «всесторон физическое развитие» определяют основные смысловые единицы приводят примеры критериев;; анализи осмысливают поня «гармоничное физи развитие», определ смысловые единицы приводят примеры критериев;;
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;
Итого по разделу		2				



**Раздел 2. СПОСОБЫ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	1	0	1			изучают формы осанки, выявляют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для человека;; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают корректирующие упражнения; составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планыконспекты.;
------	-----------------------------------	---	---	---	--	--	---

2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	1	0	1	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
------	--	---	---	---	---	---------------------------------------	-------------

					<p>массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);; подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p>		
2.3.	<p><b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b></p>	1	0	1	<p>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	resh.edu.ru

2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	1	0	1	знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		4					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1	0	1	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и	Практическая работа;	resh.edu.ru

					проведения процедур релаксации;;		
--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--

3.2.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	3	0	3	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
------	--	---	---	---	---	----------------------	-------------

3.3.	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i>  <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b></p>	2	0	2	<p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;          разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;          составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;</p>	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.4.	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i>  <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b></p>	3	0	3	<p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;          закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений</p>	Практическая работа;	resh.edu.ru

					ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;; разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;;		
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	1	0	1	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	2	0	2	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега сп. «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.7.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>  <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b></p>	1	0	1	<p>знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;</p>	<p>Устный опрос;          Практическая работа;</p>	resh.edu.ru
3.8.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>  <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b></p>	3	0	3	<p>совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием</p>	<p>Практическая работа;</p>	resh.edu.ru

					интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;		
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	3	0	3	развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные	Практическая работа;	resh.edu.ru



					упражнения; ; развивают скоростно- силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;		
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	2	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных	2	0	2	закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы	Практическая работа;	resh.edu.ru

	препятствий на лыжах				движения и упражнение в полной координации;;		
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	2	закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	4	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;; разучивают подводящие и имитационные упражнения,	Практическая работа;	resh.edu.ru

					<p>технику фаз движений;  разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;</p>		
3.14.	<p>Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</p>	1	0	0	<p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;; знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;; уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;; знакомятся с техникой старта</p>	Устный опрос;	resh.edu.ru

					из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;		
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании	Устный опрос;	resh.edu.ru

					кролем на груди; ;		
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0	0	0			
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических	Практическая работа;	resh.edu.ru

					действий (обучение в командах).;		
3.18.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i></p> <p><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b></p>	1	0	1	<p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных</p>	Практическая работа;	resh.edu.ru

					технических действий (обучение в командах).;		
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	1	0	1	закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.20.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b></p>	2	0	2	<p>описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;</p>	Практическая работа;	resh.edu
3.21.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямой нападающий удар</b></p>	1	0	1	<p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных</p>	Практическая работа;	resh.edu



					технических и тактических действий (обучение в командах).;		
3.22.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i></p> <p><b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b></p>	1	0	1	<p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	resh.edu

3.23.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i></p> <p><b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b></p>	1	0	1	<p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	<p>Практическая работа;</p>	resh.edu
-------	---	---	---	---	---	-----------------------------	----------

3.24.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i></p> <p><b>Тактические действия в игре волейбол</b></p>	2	0	2	<p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в</p>	<p>Практическая работа;</p>	resh.edu.ru
-------	--	---	---	---	---	-----------------------------	-------------

					нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;		
3.25.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i></p> <p><b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b></p>	1	0	1	<p>контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	resh.edu.ru

					разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	5	0	5	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);; знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);; играют по правилам классического футбола и мини-футбола с	Практическая работа;	resh.edu.ru

					использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);		
--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу		47					
------------------	--	----	--	--	--	--	--

**Раздел 4. СПОРТ**

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	15	0	15	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях	Практическая работа; Тестирование;	resh.edu
------	--	----	---	----	---	---------------------------------------	----------

					физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		15					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Виды, формы контроля
		в с е г о	контро льные работы	практич еские работы		
1	Физическая культура в современном обществе Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		Устный опрос;
2	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
3	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

	тренировочного занятия					
4	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа;
5	Бег на короткие дистанции: 30 м., 60 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа;
6	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	1		Практическая работа;
7	Способы самостоятельного	1	0	1		Практическая работа;



	развития выносливост и					
8	Бег на длинные дистанции: 1000 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практи ческая работа;
9	Прыжок в высоту способом "перешагива ние".	1	0	1		Практи ческая работа;
10	Способы самостоятел ьного совершенств ования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагива ния»	1	0	1		Практи ческая работа;

11.	Коррекция нарушения	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
-----	------------------------	---	---	---	---------------------------------------

	осанки				
12.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	Практическая работа;
14.	Закрепление и совершенствование техники ранее изученных гимнастических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь - мальчики., назад в полушпагат - дев.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Длинный кувырок – мальчики; «Мост" из положения стоя – дев.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Стойка на голове и руках – мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном	1	0	1	Практическая работа;

	колоне – девочки.				
18.	Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Прыжок через козла согнув ноги – мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90 гр. – девочки.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Освоение и закрепление висов и упоров. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.	1	0	1	Практическая работа;
21.	техника выполнения индивидуальной комбинации	1	0	1	Практическая работа;

22.	Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	Практическая работа;
23.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	Практическая работа;
24.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
25.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
26.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Волейбол. Техника приема и передачи волейбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
28.	Прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;

29.	Совершенствование технических действий в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
30.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;
31.	Тактические действия в защите и в нападении	1	0	1	Практическая работа;
32.	Совершенствование тактических действий в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
33.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	Устный опрос;
34.	Зимние виды спорта. Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход - закрепление.	1	0	1	Практическая работа;

35.	Одновременный бесшажный ход и одношажный ход (стартовый вариант).	1	0	1	Практическая работа;
36.	Переход с одного хода на другой.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Подъем ступающим и скользящим шагом и повороты переступанием при спуске.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Подъём «ёлочкой» и спуски в основной стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Торможение упором.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Торможение «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Совершенствование и учет лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа;

43.	Совершенствование и учет поворотов и торможений.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Прохождение дистанции 3 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1	Практическая работа;
45.	Прохождение дистанции до 4 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1	Практическая работа;
46.	Лыжная гонка на 3 км. (Комплекс ГТО).	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
47.	«Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	Устный опрос;
48.	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	Устный опрос;
49.	Спортивные игры. Футбол. Техника удара с разбега по неподвижному мячу	1	0	1	Практическая работа;

50.	техника удара по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	Практическая работа;
51.	техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника	1	0	1	Практическая работа;
53.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника. Учебная игра.	1	0	1	Практическая работа;
54.	«Лёгкая атлетика». Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
55.	Бег на короткие дистанции: 30 м., (комплекс ГТО)	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
56.	Бег на короткие дистанции: 60 м. (комплекс ГТО)	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;



57.	Ченочный бег 3x10 м. (комплекс ГТО)	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
58.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
59.	Бег на длинные дистанции: 2000 м. (комплекс ГТО)	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
60.	техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;

63.	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
64.	метание малого мяча с разбега на дальность (комплекс ГТО)	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
65.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
67.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
68.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программ ы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1. 1	Знания о физической культуре	вп у	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2. 1	Способы самостояте льной деятельнос ти	вп у	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		0			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1. 1	Физкультур но- оздоровите льная	вп у	0	0	resh.edu.ru

	деятельность				
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	12	resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол	0	0	0	

	(модуль "Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	20	resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") – включается в модули	14	0	14	resh.edu.ru

	«Гимнастика», «Лёгкая атлетика» и «Зимние виды спорта».				
Итого по разделу	68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Да та из уч ен ия	Электр онные цифров ые образов ательны е ресурсы
		В с е г о	Конт рольн ые работ ы	Практ ическ ие работ ы		
1	ПТБ на уроках л.а. Высокий старт и стартовый разгон.	1	0	1		resh.edu.ru
2	Бег с ускорение м. КУ-30 м. с высокого старта.	1	0	1		resh.edu.ru
3	Совершенствование высокого старта. Бег 300/500 м. с ВЫСОКОГО	1	0	1		resh.edu.ru



	старта.					
4	Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		resh.edu.ru
5	Совершенствование низкого старта. Бег 60 метров на результат.	1	0	1		resh.edu.ru
6	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. КУ - прыжок в длину с места.	1	0	1		resh.edu.ru
7	Закрепление и совершенс	1	0	1		resh.edu.ru

	<p>твование техники челночног о бега. Челночны й бег 3x10 м. – КУ.</p>					
8	<p>Прыжок в высоту способом перешагив ание.</p>	1	0	1		resh.edu.r u
9	<p>Прыжок в высоту способом перешагив ание – техника исполнени я и прыжок на результат.</p>	1	0	1		resh.edu.r u
1 0	<p>Контрольн ый урок по двигатель ной подготовл енности. Бег на 1000 метров.</p>	1	0	1		resh.edu.r u

1 1	История гимнастик и. ПТБ и страховка. Строевые упражнения: переход с шага наместе на ходьбу в колонне, перестроения в движении.	1	0	1		resh.edu.ru
1 2	Перестроение уступами. ОРУ с предметам и и без предметов .	1	0	1		resh.edu.ru
1 3	Перестроение в движении. ОРУ в парах. Составление и выполнение	1	0	1		resh.edu.ru

	ие комплекс в ОРУ.					
1 4	Повторени е акробатич еских упражнен ий: группиров ка, перекаты, кувырки, стойки.	1	0	1		resh.edu.r u
1 5	Длинный кувырок – мальчики; «Мост» и поворот в упор стоя на одном колоне – девочки.	1	0	1		resh.edu.r u
1 6	Стойка на голове и руках – мальчики. Равновеси е на одной – выпад вперед – кувырок вперед – девочки.	1	0	1		resh.edu.r u

1 7	Из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Равновесие на одной – выпад вперед – кувырок вперед – девочки.	1	0	1		resh.edu.ru
1 8	Акробатические соединения.	1	0	1		resh.edu.ru
1 9	Прыжок через козла согнув ноги – мальчики (козел в длину, высота 115 см.). Прыжок боком с поворотом на 90 гр. –	1	0	1		resh.edu.ru

	девочки (конь в ширину, высота 110 см.).					
2 0	Совершенство опорного прыжка и выполнение на результат.	1	0	1		resh.edu.ru
2 1	Освоение и закрепление висов и упоров. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.	1	0	1		resh.edu.ru
2 2	Упражнения с гантелями и набивным и мячами. Броски набивного мяча.	1	0	1		resh.edu.ru

2 3	Волейбол. Краткая характери- стика вида спорта. ПТБ. Стойка игрока и перемеще- ния в стойке.	1	0	1		resh.edu.r u
2 4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемеще- ния.	1	0	1		resh.edu.r u
2 5	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемеще- ния.	1	0	1		resh.edu.r u
2 6	Передача мяча сверху и	1	0	1		resh.edu.r u

	прием снизу на месте и после перемещения. Комбинации из освоенных элементов .					
27	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	0	1		resh.edu.ru
28	Нижняя прямая и боковая подача. Прием подачи.	1	0	1		resh.edu.ru
29	Верхняя прямая подача и прием после подачи. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru



3 0	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
3 1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов .	1	0	1		resh.edu.ru
3 2	Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
3 3	История лыжного спорта и основные правила соревнований. ПТБ.	1	0	1		resh.edu.ru

	Подбор лыжного инвентаря.					
3 4	Овладение чувством лыжи на ноге, чувство снега. Повторение и закрепление лыжных ходов (поперечные и одновременные).	1	0	1		resh.edu.ru
3 5	Совершенствование техники передвижения. Спуски с уклонов.	1	0	1		resh.edu.ru
3 6	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1	0	1		resh.edu.ru
3	Коньковый		0	1		resh.edu.r

7	й ход. Прохождение дистанции до 3 км..	1				u
3 8	Подъем в гору скользящи м шагом и «елочкой» , повороты переступа нием при спуске.	1	0	1		resh.edu.r u
3 9	Подъём «ёлочкой» и спуски в основной стойке. Преодолен ие контрукло на.	1	0	1		resh.edu.r u
4 0	Торможен ие и повороты плугом.	1	0	1		resh.edu.r u
4 1	Торможен ие и	1	0	1		resh.edu.r u

	повороты плугом. Прохождение дистанции 2 км.					
4 2	Торможение «упором» прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		resh.edu.ru
4 3	Поворот на месте «махом». Прохождение дистанции 4 км.	1	0	1		resh.edu.ru
4 4	Совершенствование и учет лыжных ходов.	1	0	1		resh.edu.ru
4 5	Совершенствование и учет поворотов и	1	0	1		resh.edu.ru

	торможен ий.					
4 6	Прохождение дистанции до 5 км.	1	0	1		resh.edu.r u
4 7	Лыжная гонка на 3 км.	1	0	1		resh.edu.r u
4 8	Игры и эстафеты на лыжах, свободное катание с горок.	1	0	1		resh.edu.r u
4 9	Волейбол. Прямой нападающ ий удар.	1	0	1		resh.edu.r u
5 0	Одиночно е блокирова ние нападающ его удара.	1	0	1		resh.edu.r u
5 1	Прямой нападающ ий удар и	1	0	1		resh.edu.r u

	блокирование. Комбинации из освоенных элементов .					
5 2	Прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов .	1	0	1		resh.edu.ru
5 3	Тактика игры в нападении : взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.ru
5 4	Тактика игры в защите:	1	0	1		resh.edu.ru

	взаимодей ствие игроков задней линии. Учебная игра.					
5 5	Защита на блоке и подстрахо вка.	1	0	1		resh.edu.r u
5 6	Комбинац ии из освоенных элементов . Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.r u
5 7	Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.r u
5 8	Учебная игра.	1	0	1		resh.edu.r u
5 9	ПТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорение м от 30 до	1	0	1		resh.edu.r u

	50 метров.					
6 0	Низкий старт. Бег на 60 м. с низкого старта.	1	0	1		resh.edu.r u
6 1	Кроссовая подготовк а. Преодолен ие полосы препятств ий.	1	0	1		resh.edu.r u
6 2	Эстафетн ый бег – способы передачи эстафетно й палочки. Бег 300/500 метров.	1	0	1		resh.edu.r u
6 3	Правила и техника выполнен ия норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком	1	0	1		resh.edu.r u



	двумя ногами					
64	Кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности.	1	0	1		resh.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		resh.edu.ru
6	Фестиваль «Мы		0	1		resh.edu.ru

7	сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				u
6 8	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1		resh.edu.ru
ОБЩЕЕ			0	68		

КОЛИЧЕСТВО	6			
ЧАСОВ ПО	8			
ПРОГРАММЕ				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-7 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**

[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

