


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное образование Тульской области
Комитет образования, культуры, молодежной политики и спорта
МО Одоевский район
МКОУ «ОСОШ имени В.Д.Успенского»

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
гуманитарного цикла.
Руководитель МО



[Свистунова Е.А.]
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР

[Мелешкова Г.А.]
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы


[Кирютина Т.И.]
Приказ 99/ОД от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»
для 5-9 классов основного общего образования

Одоев 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления

входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

лапта. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

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

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения

непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 102 ч; 6 класс — 102 ч; 7 класс — 102 ч; 8 класс — 102 ч, 9 класс – 68ч.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после

занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Ланта». Перебежки. Передачи мяча. Удары битой разными способами.

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

6 КЛАСС

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Ланта». Перебежки. Передачи мяча. Удары битой разными способами.

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход 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 «Ланта». Перебежки. Передачи мяча. Удары битой разными способами.

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

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

кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). 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 «Ланта». Перебежки. Передачи мяча. Удары битой разными способами.

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Ланта». Перебежки. Передачи мяча. Удары битой разными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и

физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест

- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями

- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

➤

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

➤ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места);
 - использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях);
 - удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
 - понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
 - объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
 - использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
 - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
 - использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
 - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
 - составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
 - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
 - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять повороты кувырком, маятником;
 - выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

5 кл. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://internetur
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	06.09.2022	задают вопросы по организации спортивных соревнований; делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://internetur.ok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	07.09.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://internetur.ok.ru/

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	09.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; 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	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	13.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0.5	12.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня; устанавливают временной диапазон и	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; видами осанки и возможными	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела; окружности грудной клетки; осанки);; выявляют соответствие	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0.5		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц; туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsov

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках; выбору одежды и обуви;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма; по определённой формуле;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале; середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.10	Ведение дневника физической	1	0	0		Составляют дневник физической	Устный	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением;	объяснение ;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики	работа в парах;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливательной	беседа; устный	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на	дискуссия ;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения в равновесии; точности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной	беседа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка;	; самостоятельная работа;	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка;	Устный опрос;	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка;	Устный опрос;	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с; выделением фаз движения; выделяют возможности;	обсуждение;	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на	1	0	0		определяют задачи и последовательность;	; обсужде	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на	2	0	0		разучивают технику прыжка по фазам и в полной; координации;;	Устный опрос;	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по; гимнастической стенке	текущий контроль	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым; боком при передвижении на полу и на	текущий контроль	http://www.fizkultuorskole.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности;	Устный опрос;	http://www.fizkultuorskole.ru/

3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности;	беседа с обсуждением;	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru">http://www.fizkultu shkole.ru
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на	2	0	0		разучивают бег с максимальной скоростью с	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru">http://www.fizkultu shkole.ru
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике; безопасности на занятиях прыжками и со способами их;	зрительный контроль	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru">http://www.fizkultu shkole.ru
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега							
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике; безопасности на занятиях прыжками и со способами их;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru">http://www.fizkultu shkole.ru
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и	изучение нового материала;	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность; с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и;	работа парами;	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/

3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами передвижения	Практическая работа;	http://www.fizkultu.shkole.ru/
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом	2	1	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах; правым и левым	Практическая	http://www.fizkultu.shkole.ru/
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на	изучение	http://www.fizkultu.shkole.ru/
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники спуска с пологого; склона в низкой стойке;	обсуждение и анализ;	http://www.fizkultu.shkole.ru/
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец; техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с	Устный опрос;	http://www.fizkultu.shkole.ru/
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец; техники учителя в передаче мяча двумя руками от; груди;	самооценка;	http://www.fizkultu.shkole.ru/
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по передвижению	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих;	беседа;	http://www.fizkultu.shkole.ru/
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	1	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец; техники учителя в передаче мяча двумя руками от; груди при передвижении приставным шагом	Текущий контроль;	http://www.fizkultu.shkole.ru/

3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с		<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину	2	1	1				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные	2	1	1				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая низкая подача мяча в	1	0	1				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	1	0				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного	2	1	1				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного	1	1	0				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические	1	0	1				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по	1	0	1				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/

3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	1	1				<a href="http://www.fizkultu
shkole.ru/">http://www.fizkultu shkole.ru/
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол»	2	0	1				
3.46	Модуль «Спортивные игры. Футбол»	1	0	0				
3.47	Модуль «Лапта». Техника приема и передачи мяча. Перебежки. Удары	6	2	3				
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	30						
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	3	6.5				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -5кл.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая Атлетика Вводный Т.Б. во время занятий физической культурой. .(О.3-1.РК-1)	1	1	0		Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» Высокий старт (совершенствование) Бег 30 м. Круговая эстафета.	1	0	0		Практическая работа;
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Закрепление техники старта. Высокий старт (10- 15м) бег с ускорением	1	0	0		Практическая работа;
4.	Высокий старт (учет) Бег с ускорением (50-60м) Эстафета . Режим дня и его	1	1	1		Практическая работа;

	значение для современного школьника					
5.	Бег 60 м. Специальные упражнения. Подвижная игра.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Обучение технике метания мяча. Прыжок в длину с разбега (обучение).	1	0	1		Практическая работа;
7.	Метание мяча с разбега на дальность (соверш.). Прыжок в длину с разбега (совершенствование)	1	1	1		Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с 7-9шагов разбега (закрепление) Метание мяча (закрепление)	1	0	1		Практическая работа;
9.	Учет техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	1	1		Практическая работа;
10.	(О.З.-3)Тактика бега на длинные дистанции. Бег	1	0	1		Практическая работа;

	500м, 1000м.					
11.	Спорт игры Баскетбол Т.Б.-спортигры(О.З.-4.Р.К-3)Обучение передвижениям и остановке прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Соверш. технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Обучение передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Закреп. передвижение и остановку.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Совершенствование передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением	1	0	1		Практическая работа;
15.	Обучение технике броска по кольцу одной рукой. Закреп. передачи мяча.	1	0	1		Практическая работа;

16.	Совершенствование. Технике броска по кольцу. Передача мяча со сменой мест.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Обуч. ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Закрепить технику изученных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	1	1		Практическая работа;
19.	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Волейбол 0.3.-5 Т.Б Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	0	0		Практическая работа;
21.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1	0	1		Практическая работа;

22.	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Лапта (О.3-6)(Р.К-6) ТБ на уроках лапты. Передача мяча с различных расстояний. учебная игра в лапту.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Ловля мяча одной и двумя руками. Учебная игра в лапту	1	0	1		Практическая работа;
27.	Ловля мяча одной и двумя руками. Учебная игра в лапту	1	1	1		Практическая работа;
28.	Гимнастика Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	0		Практическая работа;

	.(О.3-7)(Р.К.-7)Повторение акробатических элементов					
29.	Обучение кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Р.К.-5 Совершенствование кувырка назад.Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Закр. кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Закр. кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Совершенствовать лазание по канату. Разучить	1	0	1		Практическая

	акробатическое соединение.					работа;
35.	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	1	1		Практическая работа;
36.	(О.З.-8)Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	0	1		Практическая работа;

40.	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
41.	(О.З.-9)Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Т.Б. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая	1	0	1		Практическая работа;

	полоса препятствий.					
46.	(О.З.-10)Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка Т.Б. на уроках лыжной подготовки. (О.З.-17-18.Р.К.-4)Учить одновременный бесшажный ход.	1	0	0		Практическая работа;

51.	Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	0	1		Практическая работа;
55.	(О.З.-21)Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	0	1		Практическая работа;

56.	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	0	1		Практическая работа;
60.	(О.З.-26.Р.К.-9)Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	0	1		Практическая работа;

62.	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
68.	(О.3.-11) Повороты переступанием в движении на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;

69.	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Прохождение дистанции до 3 км. Соревнования.	1	0	1		Практическая работа;
71.	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
72.	Прохождение дистанции до 3 км Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
73.	(О.З.-14)Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Игра «Быстрый лыжник» Эстафета на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
75.	Игра «Шире шаг», «Накаты». Подведение итогов.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Баскетбол ТБ на уроках по	1	0	1		Практическая работа;

	баскетболу.(О.3-15)(Р.К-7).					
77.	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1	0	1		Практическая работа;
80.	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
81.	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1	0	1		Практическая работа;
82.	(О.3.-16)Закрепить передачу от плеча.	1	0	1		Практическая работа;
83.	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1	0			Практическая работа;

84.	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1		Практическая работа;
85.	Передача мяча двумя руками после ведения.	1	0	1		Практическая работа;
86.	Совершенствовать передачу от плеча.	1	0	1		Практическая работа;
87.	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча	1	0	1		Практическая работа;
88.	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1	0	1		Практическая работа;
89.	Лапта Т.Б.Лапта. Беговые упр.для совершенствования перебежек. Передача мяча. учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа;
90.	Упр.в ловле одной и двумя руками. Осаливание переосаливание игрока.	1	0	1		Практическая работа;

	Учебная игра в лапту.					
91.	Удары битой сверху в зоны 2-3. Двухсторонняя игра в лапту.	1	0	1		Практическая работа;
92.	Легкая Атлетика ТБ на уроках л/атлетики.(О.3-19). Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	0	1		Практическая работа;
93.	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
94.	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
95.	(О.3.-22-23)Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
96.	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	0	1		Практическая работа;

97.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	0	1		Практическая работа;
98.	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	0	1		Практическая работа;
99.	Медленный бег до 15 мин. Метание т/мяча в горизонтальную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
100.	(О.З.-24-25.Р.К.-8) Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1	1	1		Практическая работа;
101.	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе	1	1	1		Практическая работа;
102.	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	23	92		

БКЛ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные рабо ты	прак тичес кие работ ы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5	01.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/

Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры.	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2.2.	Физическая подготовка человека.	0.5	0	0.5		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.3.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки	1	0.5	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с	Зачет; Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/

	для самостоятельных занятий физической подготовкой.					помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	работа;	lesson/7136/start/261643/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.5	0	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.5	0	0.5		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. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	0	1		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся	1	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

	диаметром).							
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту; другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения прыжка в высоту; другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html

3.7.	Упражнения для коррекции телосложения.	0.5	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.8.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	0.5	0	0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.9.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	0.5	0	0.5		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.10	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	0.5	0	0.5		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.11	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической	1	0	1		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/

	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);;		
3.12	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	3	1	2		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.13	Модуль «Гимнастика». Знакомст	1	0	1		разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая	https://fizkulturana5.ru/catalog-

	во с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.						работа;	statei/gimnastica.html
3.14	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.15	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
3.16	Модуль «Гимнастика». Висы и	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения упражнения другими	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/

	упоры на невысокой гимнастической перекладине.					учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	работа; Тестирование;	
3.17	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	2	0.5	1.5		описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
3.18	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным	3	0.5	2.5		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

	одношажным ходом,							
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	1	4		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	5	0.5	4.5		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	4	0.5	3.5		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.23	Модуль «Спортивные игры».	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

	<i>Баскетбол</i> ». Технические действия баскетболиста без мяча.					баскетбол;;	работа;	
3.24	Модуль «Спортивные игры. <i>Баскетбол</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	2	0	2		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
3.25	Модуль «Спортивные игры. <i>Волейбол</i> ». Игровые действия в волейболе.	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html

3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на	4	0.5	3.5		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/

	разные расстояния.							
3.28	Модуль «Лапта». Техника приема и передачи мяча. Перебежки. Удары битой различными способами. Осаливания и переосаливания игрока	6	1	2				
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрац	8	1	7		осваивают содержания; Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/

ия приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.					физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных ребований комплекса ГТО;		
Итого по разделу	8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	7	28				

6 КЛ. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Вводный. Т.Б. во время занятий физической культурой. (О.3-1.РК-1) . Высокий старт 10-15м (обучение).	1	1	0		Устный опрос

2.	. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в	1	0	1		Практическая работа
3.	Прыжки в длину с разбега. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	0		Практическая работа
4.	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвиж. игры с элем.л/атл.	1	0	1		Практическая работа
5.	О.3-10-11 Метание мяча Развитие выносли. Развитие сил. к-в	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег с ускорением 30 м 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (1	0	1		Практическая работа
7.	Медленный бег. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в	1	0	0		Практическая работа
8.	(О.3-3).. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		Практическая работа

9.	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0		Практическая работа
10.	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	0	0		Практическая работа
11.	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0		Практическая работа
12.	(О.3-4). Бег с ускорением 60 м Развитие скор.-сил.	1	0	0		Практическая работа
13.	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	0		Практическая работа
14.	БАСКЕТБОЛ История баскетбола. Т.Б. на уроках по спортивным играм.(О.3-5)(Р.К-3).	1	1	0		Устный опрос
15.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	1	0	0		Практическая работа

16.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед	1	0	0		Практическая работа
17.	Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол. .	1	0	0		Практическая работа
18.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	0	0		Практическая работа
19.	Вырывание и выбивание мяча. Финты.	1	0	0		Практическая работа
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника .	1	0	0		Практическая работа
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	1	0	0		Практическая работа

	направления и скорости.					
22.	МИНИ-ЛАПТА ТБ на уроках Лопты.О.3-6)(Р.К-6).Передача мяча на точность.Ловля и передача мяча в парах.	1	1	0		Устный опрос
23.	Удары по мячу способом-сбоку вверх.с боку на дальность..учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
24.	Осаливание после кувырка.Учебная игра в лапту по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
25.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Т.Б на уроках гимнастики.(О.3-7) О.Р.У. Лазание по канату.	1	1	0		Устный опрос
26.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на	1	0	0		Практическая

	перекладине.					работа
27.	(Р.К-5).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
28.	Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
29.	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
30.	Строевые упр. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП	1	0	0		Практическая работа
31.	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0		Практическая работа
32.	(О.3-8).Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП	1	0	0		Практическая работа

33.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
34.	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
35.	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
36.	Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП	1	0	0		Практическая работа
37.	(О.3-9).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
38.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
39.	Упражнения на брусьях. опорный прыжок.	1	0	0		Практическая работа
40.	Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая

	Упражнения на перекладине. ОФП					работа
41.	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
42.	(О.3-16).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату	1	0	0		Практическая работа
43.	МИНИ-ЛАПТА (О.3-24).Лапта. Передача мяча при встречном движении Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
44.	ОРУ .Выполнение передач на точность .Осаливание бегущего игрока.	1	0	0		Практическая работа
45.	ОР У.Удары битой способом- сверху -свечой. Учебная игра в лапту по упрощенным правилам .	1	0	0		Практическая работа

46.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. .(О.3-15)(Р.К-4).	1	0	0		Практическая работа
47.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	0	0		Практическая работа
48.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	0	0		Практическая работа
49.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1	0	0		Практическая работа
50.	Техника бесшажного одновременного хода эстафета.	1	0	0		Практическая работа
51.	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	1	0	0		Практическая работа

52.	Преодоление препятствий произвольным способом	1	0	0		Практическая работа
53.	Подъем елочкой на склоне 45°Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	0	0		Практическая работа
54.	Прохождение дистанции до 3 км(О.3-18).	1	0	0		Практическая работа
55.	Подъем елочкой на склоне 45°Техника спусков.	1	0	0		Практическая работа
56.	Лыжные гонки на 1 км. Соревнование.	1	0	0		Практическая работа
57.	Подъем елочкой на склоне 45°Торможение плугом при спусках.	1	0	0		Практическая работа
58.	Подвижные игры на лыжах . Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
59.	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	0	0		Практическая работа

60.	Встречная эстафета без палок Падем в гору = елочкой = = лесенкой =.	1	0	0		Практическая работа
61.	Торможение плугом, подъем елочкой.	1	0	0		Практическая работа
62.	Круговая эстафета до 150 м . Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
63.	Техника торможения плугом, спуск.	1	0	0		Практическая работа
64.	Преодоление препятствий произвольным способом падем в гору = лесенкой =	1	0	0		Практическая работа
65.	Прохождение дистанции до 3 км. (О.3-25).(Р.К-9).	1	0	0		Практическая работа
66.	Лыжные гонки на 1 км. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
67.	Подвижные игры на лыжах. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
68.	Встречная эстафета без	1	0	0		Практическая

	палок. Спуски с горы.					работа
69.	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками. Подведение итогов.	1	0	0		Практическая работа
70.	ВОЛЕЙБОЛ ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств	1	0	0		Практическая работа
71.	Совер. стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1	0	0		Практическая работа
72.	Совер. техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	1	0	0		Практическая работа
73.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	0	0		Практическая работа
74.	Совер. техники приема и передачи мяча сверху.	1	0	0		Практическая

	Техника приема и передачи мяча снизу.					работа
75.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	0	0		Практическая работа
76.	Т.Б. техника приема и передачи мяча в парах.. О.3-20-Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	0		Практическая работа
77.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	0		Практическая работа
78.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
79.	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
80.	БАСКЕТБОЛ Т.Б. Бросок мяча Тактика	1	0	0		Практическая работа

	свободного нападения .(О.3-14).(Р.К-7).					
81.	Вырывание и выбивание мяча Финты.	1	0	0		Практическая работа
82.	Нападение быстрым прорывом.Взаимодействие двух игроков	1	0	0		Практическая работа
83.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	0		Практическая работа
84.	Бросок мяча в кольцо.Тактика свободного нападения	1	0	0		Практическая работа
85.	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0		Практическая работа
86.	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	0	0		Практическая работа
87.	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	0	0		Практическая работа

88.	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1	0	0		Практическая работа
89.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра	1	0	0		Практическая работа
90.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ТС и ТБ по разделу л/атлетики.(О.3-22)(Р.К-8).. Беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
91.	Совершенствование техники метания теннисного мяча. Бег 60м.	1	0	0		Практическая работа
92.	Старт с опорой на одну руку.Контрольное упражнение – метание м/мяча.	1	0	0		Практическая работа
93.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	0	0		Практическая работа

94.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	0		Практическая работа
95.	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега(О.3-26).	1	0	0		Практическая работа
96.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	0	0		Практическая работа
97.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	0	0		Практическая работа
98.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	0	0		Практическая работа
99.	(О.3-23)Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	0	0		Практическая работа
100.	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег	1	0	0		Практическая работа

	до 8 мин.					работа
101.	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	0	0		Практическая работа
102.	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1	0	0		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	45		

7 КЛ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег о	контр ольн ые работ ы	прак тичес кие работ ы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение	0.5	0	0.5	01.09.202	обсуждают исторические	Устный	https://resh.edu.ru/subject/

	Олимпийского движения				2	предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	опрос;	lesson/7129/start/261898/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России.	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры.	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2.2.	Физическая подготовка	0.5	0	0.5		знакомятся с основными	Практи	https://resh.edu.ru/subject/

	человека.					показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	ческая работа;	lesson/7131/start/262120/
2.3.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0.5	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.5	0	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/

2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.5	0	0.5		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. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

	и спринтерского бега.					ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;		
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	0	1		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

	учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».					разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту; другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения прыжка в высоту; другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
3.7.	Упражнения для коррекции телосложения.	0.5	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.8.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	0.5	0	0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.9.	Упражнения для оптимизации работоспособности	0.5	0	0.5		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

	мышц в режиме учебного дня.					физической культуры.;		
3.10	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	0.5	0	0.5		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.11	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.12	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	3	1	2		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/

						<p>амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;</p>	Тестирование;	
3.13	<p>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.</p>	1	0	1		<p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;</p>	Практическая работа;	<p>https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html</p>
3.14	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком</p>	1	0	1		<p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;</p>	Практическая	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</p>

	гимнастическом бревне.						работа;	
3.15	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
3.16	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
3.17	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	2	0.5	1.5		описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/

3.18	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом,	3	0.5	2.5		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	1	4		наблюдает и анализирует образец техники одновременного одношажного хода, сравнивает с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	0.5	4.5		наблюдает и анализирует образец техники одновременного одношажного хода, сравнивает с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

	спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.					преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;	практическая работа; Тестирование;	https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	4	0.5	3.5		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Броски мяча в кольцо.	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	2	0	2		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.					остановка прыжком, повороты на месте);;		
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передачи мяча через сетку. игра	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html

3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры в футболе.	4	0.5	3.5		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
3.28	Модуль «Лапта». Техника приема и передачи мяча. Перебежки. Удары битой различными способами. Осаливания и переосаливания игрока	6	1	2				
Итого по разделу		53						

Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	1	7		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;	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	28				

7 КЛ. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Т.Б на уроках л/атлетики.(О.З-1)(Р.К-1). Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	1	0		Устный опрос
2.	Техника высокого старта, низкого старта. Зарождение Олимпийского движения	1	0	0		Практическая работа
3.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в	1	0	0		Практическая работа
4.	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвиж. игры с элем.л/атл.	1	0	0		Практическая работа
5.	О.З-10-11 Метание мяча Развитие выности. Развитие сил. к-в	1	0	0		Практическая работа
6.	Бег с ускорением 30 м 60 м.	1	0	0		Практическая

	Развитие скор.-сил. к-в (работа
7.	Медленный бег. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в	1	0	1		Практическая работа
8.	(О.3-3).. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		Практическая работа
9.	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0		Практическая работа
10.	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	0	0		Практическая работа
11.	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0		Практическая работа
12.	(О.3-4). Бег с ускорением 60 м Развитие скор.-сил.	1	0	0		Практическая работа
13.	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	1	1		Практическая работа

14.	БАСКЕТБОЛ История баскетбола. Т.Б. на уроках по спортивным играм.(О.3-5)(Р.К-3).	1	1	0		Устный опрос
15.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	1	0	0		Практическая работа
16.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед	1	0	0		Практическая работа
17.	Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол. .	1	0	0		Практическая работа
18.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	0	1		Практическая работа
19.	Вырывание и выбивание мяча. Финты.	1	0	0		Практическая работа

20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника .	1	0	0		Практическая работа
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1	0	0		Практическая работа
22.	Т.Б.на уроках гимнастики.(О.3-7)(Р.К-7).Страховка и само-страховка.	1	1	0		Устный опрос
23.	Перестроения.Акробатика - стойки. кувырки.	1	0	0		Практическая работа
24.	Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. Учёт кувырок вперед.	1	0	0		Практическая работа
25.	. Лазанье по канату . Закрепить акробатическое	1	1	0		Устный опрос

	соединение.					
26.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
27.	(Р.К-5).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
28.	Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
29.	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
30.	Строевые упр. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП	1	0	0		Практическая работа
31.	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0		Практическая работа

32.	(О.3-8).Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП	1	0	0		Практическая работа
33.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
34.	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
35.	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
36.	Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП	1	0	0		Практическая работа
37.	(О.3-9).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
38.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа

39.	Упражнения на брусьях. опорный прыжок.	1	0	0		Практическая работа
40.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП	1	0	0		Практическая работа
41.	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
42.	(О.3-16).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату	1	0	0		Практическая работа
43.	МИНИ-ЛАПТА (О.3-24).Лапта. Передача мяча при встречном движении Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
44.	ОРУ .Выполнение передач на точность .Осаливание бегущего игрока.	1	0	0		Практическая работа
45.	ОР У.Удары битой способом-сверху -свечой. Учебная	1	0	0		Практическая

	игра в лапту по упрощенным правилам .					работа
46.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. .(О.3-15)(Р.К-4).	1	0	0		Практическая работа
47.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	0	0		Практическая работа
48.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	0	0		Практическая работа
49.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1	0	0		Практическая работа
50.	Техника бесшажного одновременного хода эстафета.	1	0	0		Практическая работа

51.	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	1	0	0		Практическая работа
52.	Преодоление препятствий произвольным способом	1	0	0		Практическая работа
53.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	0	0		Практическая работа
54.	Прохождение дистанции до 3 км (О.3-18).	1	0	0		Практическая работа
55.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков.	1	0	0		Практическая работа
56.	Лыжные гонки на 1 км. Соревнование.	1	0	0		Практическая работа
57.	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	1	0	0		Практическая работа
58.	Подвижные игры на лыжах. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
59.	Совершенствовать технику	1	0	0		Практическая работа

	торможения плугом. Дистанция 2,5 км.					работа
60.	Встречная эстафета без палок Падем в гору = елочкой = = лесенкой =.	1	0	0		Практическая работа
61.	Торможение плугом, подъем елочкой.	1	0	0		Практическая работа
62.	Круговая эстафета до 150 м . Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
63.	Техника торможения плугом, спуск.	1	0	0		Практическая работа
64.	Преодоление препятствий произвольным способом падем в гору = лесенкой =	1	0	0		Практическая работа
65.	Прохождение дистанции до 3 км. (О.3-25).(Р.К-9).	1	0	0		Практическая работа
66.	Лыжные гонки на 1 км. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
67.	Подвижные игры на лыжах.	1	0	0		Практическая

	Спуски с горы.					работа
68.	Встречная эстафета без палок. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
69.	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками. Подведение итогов.	1	0	0		Практическая работа
70.	ВОЛЕЙБОЛ ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств	1	0	0		Практическая работа
71.	Совер. стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1	0	0		Практическая работа
72.	Совер. техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	1	0	0		Практическая работа
73.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и	1	0	0		Практическая работа

	передачи мяча сверху.					
74.	Совер. техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	0	0		Практическая работа
75.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	0	0		Практическая работа
76.	Т.Б. техника приема и передачи мяча в парах.. О.3-20-Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	0		Практическая работа
77.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	0		Практическая работа
78.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
79.	Подведение итогов по	1	0	0		Практическая

	разделу. Учебная игра.					работа
80.	БАСКЕТБОЛ Т.Б. Бросок мяча Тактика свободного нападения .(О.3- 14).(Р.К-7).	1	0	0		Практическая работа
81.	Вырывание и выбивание мяча Финты.	1	0	0		Практическая работа
82.	Нападение быстрым прорывом.Взаимодействие двух игроков	1	0	0		Практическая работа
83.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	0		Практическая работа
84.	Бросок мяча в кольцо.Тактика свободного нападения	1	0	0		Практическая работа
85.	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0		Практическая работа
86.	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная	1	0	0		Практическая

	2-х сторонняя игра.					работа
87.	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	0	0		Практическая работа
88.	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1	0	0		Практическая работа
89.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра	1	0	0		Практическая работа
90.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ТС и ТБ по разделу л/атлетики.(О.3-22)(Р.К-8).. Беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
91.	Совершенствование техники метания теннисного мяча. Бег 60м.	1	0	0		Практическая работа
92.	Старт с опорой на одну руку.Контрольное упражнение – метание м/мяча.	1	0	0		Практическая работа

93.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	0	0		Практическая работа
94.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	0		Практическая работа
95.	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега(О.3-26).	1	0	0		Практическая работа
96.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	0	0		Практическая работа
97.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	0	0		Практическая работа
98.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	0	0		Практическая работа
99.	(О.3-23)Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая	1	0	0		Практическая

	подготовка.					работа
100.	Учет метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1	0	0		Практическая работа
101.	Соревнования в эстафетном беге с передачей эстафетной палочки.	1	0	0		Практическая работа
102.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	0	0		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	45		

8 КЛ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		характеризуют основные направления и формы организации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html	
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html	
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0		анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html	
Итого по разделу		2							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0		измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html	

2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0		знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	0	0		повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html

Итого по разделу

2

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0		знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	4	0	0		разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method https://www.gto.ru/forms
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	0	0		составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method https://www.gto.ru/forms
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	8	0	0		разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method https://www.gto.ru/forms
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0		знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method

								https://www.gto.ru/forms
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	12	0	0		определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method https://www.gto.ru/forms

3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	7	0	0		определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method https://www.gto.ru/forms
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0		разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0		знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.1 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	0		знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.1 3.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	0		знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.1 4.	Модуль «Лепта». Техника приема и передачи мяча.	1	0	0		уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.1 5.	Модуль «Лепта». Техника ударов битой различными способами.	1	0	0		знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди,	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/

						выделяют фазы и анализируют с; сложность их выполнения;;		ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.1 6.	Модуль «Лепта». Техника перебежек и осаливания.	1	0	0		выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.1 7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	4	0	0		знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.1 8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	5	0	0		знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.1 9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	5	0	0	<p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; 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;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/object/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
-----------	--	---	---	---	---	---	--

3.2 0.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	5	0	0	<p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; 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;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
-----------	---	---	---	---	--	------------------------------------	--

3.2 1.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2 2.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются; отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	3	0	0	<p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);; 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>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/sect/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места						

3.2 4.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4	0	0		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2 5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0		контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	0		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; знакомятся с тактической	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html

						схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;		
Итого по разделу		96						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0		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;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/ex.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/gto-method https://www.gto.ru/forms
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	24	36				

8 кл. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	контрольные работы	практические работы		

1.	Легкая атлетика ИОТ Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. (О.З-1-2).(Р.К-1).	1	1	0		Устный опрос
2.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упр. Физическая культура в современном обществе	1	0,5	0,5		Практическая работа
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1	0	0		Практическая работа
4.	(О.З-3).(Р.К-2) Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Адаптивная физическая культура	1	0,5	0,5		Практическая работа
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	0	0		Практическая работа
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
7.	Техника прыжка в длину Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа

8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1	0	1		Практическая работа
10.	(0.3-4).Прыжок в длину на результат.	1	0,5	0,5		Практическая работа
11.	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа
12.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	1	0	1		Практическая работа
13.	Баскетбол ИОТ Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0,5	0,5		Устный опрос
14.	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	0	0		Практическая работа

15.	(О.3-5).Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1	0,5	0,5		Практическая работа
16.	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	0	1		Практическая работа
17.	Личная защита. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
18.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
19.	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
20.	(О.3-6).(Р.К-3).Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	0,5	0,5		Практическая работа
21.	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	0	1		Практическая работа

22.	Лапта Т.Б на уроке лапта.(О.3-7).(Р.К-7).Стойка игрока в защите .Метание мяча в цель. Учебная игра в лапту.	1	0,5	0,5		Практическая работа
23.	ОРУ .Ловля и передача мяча в парах. Осаливание игрока делающего кувырок. Учебная игра в лапту.	1	0	1		Практическая работа
24.	Ловля мяча пятерках .квadrатах .Выбор и держание биты. Учебная игра с заданием.	1	0	1		Практическая работа
25.	Гимнастика (.О.3-8).(Р.К-9).ИОТ Т.Б. при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	1	0		Практическая работа
26.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	1	0	1		Практическая работа
27.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа

28.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	0	1		Практическая работа
29.	(О.3-9).Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1		Практическая работа
30.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	0	1		Практическая работа
31.	Изучение техники прыжка спо-собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо-том на 90°(д.).	1	0	1		Практическая работа
32.	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	0	0		Практическая работа
33.	(О.3-10).Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1	0,5	0,5		Практическая работа
34.	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
35.	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа

36.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
37.	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово-рот в упор на одном колене.	1	0	1		Практическая работа
38.	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	0	1		Практическая работа
39.	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя-чом.	1	0	1		Практическая работа
40.	(О.3-11).Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	0	0		Практическая работа
41.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0		Практическая работа
42.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	0	0		Практическая работа
43.	Волейбол Техника передачи мяча над со-бой во встречных колоннах через сетку.	1	1	1		Практическая работа

	Нижняя прямая подача, прием подачи.					
44.	Оценка техники передачи мяча над со-бой во встречных колоннах через сетку.	1	0	0		Практическая работа
45.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
46.	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	0		Практическая работа
47.	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
48.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	1	1		Практическая работа
49.	Лыжная подготовка (О.3-18-19).(Р.К-4).ИОТ Т.Б. при проведении занятий по лыжной	1	1	0		Практическая работа

	подготовке.подбор лыж, палок.					
50.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	0	0		Практическая работа
51.	(О.3-14).Подвижные игры на лыжах. спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
52.	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	0		Практическая работа
53.	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	0	1		Практическая работа
54.	(О.3-13).Техника конькового хода.	1	0	0		Практическая работа
55.	Техника одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	0	0		Практическая работа

56.	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	0		Практическая работа
57.	Подвижные игры на лыжах без палок.	1	0	0		Практическая работа
58.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	0	0		Практическая работа
59.	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	0	0		Практическая работа
60.	Спуски с горы. Техника конькового хода.	1	0	0		Практическая работа
61.	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1	0	0		Практическая работа
62.	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра (Сгорки на горку).	1	0	0		Практическая работа
63.	Техника конькового хода. Спуски с пологих склонов.	1	0	0		Практическая работа

64.	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	0	0		Практическая работа
65.	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1	1	0		Практическая работа
66.	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1	0	1		Практическая работа
67.	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1	0	0		Практическая работа
68.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	0	0		Практическая работа
69.	Совершенствование техники конькового хода.	1	1	1		Практическая работа
70.	.(О.3-14). Баскетбол. Т.Б. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1	0	0		Практическая работа
71.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным	1	0	0		Практическая работа

	правилам.					
72.	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
73.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1	0	0		Практическая работа
74.	(О.3-17).Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1	0	0		Практическая работа
75.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
76.	Со-четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф-ной бросок.	1	0	1		Практическая работа
77.	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой мес-та.	1	0	0		Практическая работа
78.	Комплексы упражнений для	1	0	0		Практическая

	формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.					работа
79.	Волейбол.Т.Б. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
80.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
81.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
82.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
83.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	0	1		Практическая работа
84.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	0	0		Практическая работа

85.	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	0	0		Практическая работа
86.	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес-та.	1	0	0		Практическая работа
87.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
88.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв	1	0	0		Практическая работа
89.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
90.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х1).	1	0	0		Практическая работа
91.	Т.Б Лапта(О.3-27)..Выполнение передачи на окрик. Удары битой с боку. Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
92.	ОРУ. Осаливание лежащего игрока на площадке .Удары битой сверху,	1	1	1		Практическая работа

	сбоку. Учебная игра с заданием.					
93.	(О.3-28).ОРУ. Приемы позволяющие избежать осаливания. Способы удара битой/кистевой, локтевой.плечевой\Учебная игра в лапту.	1	0	1		Практическая работа
94.	.(О.3-19).(Р.К-5).ИТО Т.Б. при проведении занятий легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.	1	0	0		Практическая работа
95.	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	0	0		Практическая работа
96.	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование -бег 30м.	1	0	1		Практическая работа
97.	Техника спринтерского бега. Специаль-ные беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
98.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
99.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отгалки-вание.	1	0	0		Практическая работа

	Метание мяча на дальность.					
100.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1	1	1		Практическая работа
101.	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	1	1		Практическая работа
102.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ-альные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	17	86		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	0		Практическая работа
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	0		Практическая работа

3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	0		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	0		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые	1	0	1		Практическая работа

	упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа

11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	1	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	0		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	0	1		Практическая работа

15	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами степ-аэробики.	1	0	0		Практическая работа
16	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики.	1	1	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0			Практическая работа
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Физическая подготовка: освоение	1	0	0		Практическая работа

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа

23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа

27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с	1	0	1		Практическая работа

	использованием разученных технических действий.					
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших	1	0	1		Практическая работа

	трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.					
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа

44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	0		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Лапта». Техника безопасности на уроках лапты. История развития.	1	1	0		Практическая работа
47	Правила игры в Русскую лапту	1	0	1		Практическая работа
48	Основная стойка игрока . Прием и передача мяча.	1	0	1		Практическая работа
49	Удары битой способом сверху.	1	0	1		Практическая работа
50	Удары битой способом с боку на дальность	1	0	1		Практическая работа
51	Осаливания и переосаливания игрока.	1	0	1		Практическая работа
52	Основные понятия о технических и тактических действиях в лапте в атаке и защите.	1	0	1		Практическая работа

53	Судейская практика в игре мини-лапта.	1	0	1		Практическая работа
54	Учебная игра в мини- лапту	1	0	1		Практическая работа
55	Учебная игра в Русскую лапту	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		Практическая работа

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

	комплекса ГТО					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	1	0		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	0		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	1	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	28		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А.Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. –М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М.Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методическиерекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В.

А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

1. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

2. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.

3. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.

5. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

6. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

7. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.

8. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

9. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

10. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатьев, Е. Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

