

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1612781)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» 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 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 надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной 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, придания 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, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных 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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5-9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов в год, за пять лет 340 часов.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

5 КЛАСС

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | 0 | 1 | | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; | работа на уроке; дискуссия; диалог.; | https://school221.edusite.ru |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | 0 | 1 | | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; | https://school221.edusite.ru/p62aa1.html |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 1 | | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; | Устный опрос; | https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obrazzhizni-i-ego-sostavlyayushchie |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Устный опрос; | https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | 0 | 1 | | устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | 0 | 1 | | устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; | работа на уроке; | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|--|--|------------------|---|--|
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Устный опрос; | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 | |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | работа на уроке; | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 | |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; | работа на уроке; | http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 | |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | работа на уроке; | https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlyaprofilaktiki-narusheniya-osanki | |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | Устный опрос; | электронный журнал | |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 1 | | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; | Устный опрос; | электронный журнал | |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | 0 | 1 | | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | работа на уроке; | электронный журнал | |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 | | составляют дневник физической культуры; | Устный опрос; | электронный журнал | |
| Итого по разделу | | 10 | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | работа на уроке; | электронный журнал | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|-------------------------|--------------------|
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; | Устный опрос; | электронный журнал |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 0 | 1 | | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания;; | Устный опрос; | электронный журнал |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 1 | | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 0 | 1 | | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 | 0 | 1 | | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 1 | | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|----------------------------|---|
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | | разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 1 | | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; | Зачет; работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | работа на уроке; | электронный журнал |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; | Зачет; работа на уроке; | https://marathonec.ru/sprint-beg/ |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Зачет; работа на уроке; | https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitanija-5229052.html |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Зачет; работа на уроке; | https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitanija-5229052.html |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Зачет; работа на уроке; | https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitanija-5229052.html |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|------------------|---|
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 1 | | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; | работа на уроке; | https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; | Зачет; | https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; | работа на уроке; | https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»; | работа на уроке; | https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-pyatom-klasse-2367586.html |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; | работа на уроке; | https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-pyatom-klasse-2367586.html |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; | работа на уроке; | https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-pyatom-klasse-2367586.html |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; | работа на уроке; | https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-pyatom-klasse-2367586.html |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; | работа на уроке; | https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-v-pyatom-klasse-2367586.html |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|------------------|---|
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 | | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | работа на уроке; | https://skysmart.ru/ |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | работа на уроке; | https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | работа на уроке; | https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | работа на уроке; | https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html |
| 3.42. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | работа на уроке; | https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|--|---|
| 3.43. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 1 | | описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html |
| Итого по разделу | | 43 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 11 | 4 | 7 | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; | Тестирование; Работа на уроке; тестирование; | https://www.gto.ru/norms |
| Итого по разделу | | 11 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 64 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-----------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Миф о зарождении олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 2. | Проект «Древние олимпийские игры» | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; работа на уроке; |
| 3. | Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 4. | Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; работа на уроке; |
| 5. | Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 6. | Техника бега на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 7. | Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 8. | Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 9. | Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 10. | Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------|
| 11. | Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 12. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 13. | Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 14. | Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 15. | Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 16. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 17. | Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 18. | Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 19. | Совершенствование техники кувырка вперед в группировке | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 20. | Совершенствование техники кувырка назад в группировке | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 21. | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 22. | Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|------------------|
| 23. | Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 24. | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 25. | Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 26. | Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 27. | Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 28. | Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 29. | Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 30. | Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 31. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 32. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------|
| 33. | Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 34. | Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажноголыжного хода | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 35. | Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 36. | Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 37. | Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 38. | Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка» | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 39. | Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка» | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 40. | Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка» | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 41. | Техника спуска на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 42. | Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 43. | Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 44. | Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 45. | Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------|
| 46. | Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 47. | Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 48. | Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 49. | Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 50. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 51. | Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 52. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 53. | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 54. | Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 55. | Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу» | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 56. | Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 57. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|----|--|------------------|
| 58. | Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 59. | Техника передачи баскетбольного во время его ведения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 60. | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 61. | Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 62. | Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 63. | Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 64. | Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 65. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 66. | Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 67. | Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 68. | Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 68 | | |

6 КЛАСС

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими 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.

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. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; | работа на уроке; | https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html |
| 1.2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; | Устный опрос; работа на уроке; | https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html |
| 1.3. | История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; | работа на уроке; | https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; | работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F |
| 2.2. | Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;; | Устный опрос; работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F |
| 2.3. | Правила развития физических качеств | 1 | 0 | 1 | | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; | Устный опрос; работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F |
| 2.4. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;; | работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|-----------------------------------|---|--|
| 2.5. | Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).; | Устный опрос; работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F | |
| 2.6. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 2 | 0 | 2 | | знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; | Устный опрос; | https://clck.ru/qxq7F | |
| 2.7. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; | Устный опрос; | https://clck.ru/qxq7F | |
| Итого по разделу | | 9 | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 | | отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; | работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F | |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | 0 | 1 | | составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; | работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F | |
| 3.3. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 | 0 | 1 | | включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня; | работа на уроке; | https://clck.ru/qxq7F | |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 2 | 0 | 2 | | составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.; | работа на уроке; | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|------------------|---|
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки | 1 | 0 | 1 | | повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 2 | 0 | 2 | | разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма | 2 | 0 | 2 | | описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | 0 | 1 | | составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html |
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 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;; | работа на уроке; | https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|------------------|---|
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 2 | 0 | 2 | | описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; | работа на уроке; | https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | | описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; | работа на уроке; | https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html |
| 3.16. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; | работа на уроке; | https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 1 | 0 | 1 | | разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; | работа на уроке; | https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | работа на уроке; | https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом | 2 | 0 | 2 | | описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-v-shkole-3538892.html |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | работа на уроке; | https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-v-shkole-3538892.html |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|----|---|---|--|---|------------------|---|
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-v-shkole-3538892.html |
| 3.22. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов; | работа на уроке; | https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-v-shkole-3538892.html |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 | | анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-v-shkole-3538892.html |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | работа на уроке; | https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/ |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 1 | 0 | 1 | | разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | работа на уроке; | https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html |
| 3.26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; | работа на уроке; | https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html |
| 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 разные расстояния | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | работа на уроке; | https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-futbola-v-obscheobrazovatelnoy-shkole-721945.html |
| Итого по разделу | | 34 | | | | | | |

| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|--------------------------------|---|
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 22 | 4 | 18 | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; | Тестирование; работа на уроке; | https://www.gto.ru/norms |
| Итого по разделу | | 22 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 64 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 2. | Проект «Символика современных Олимпийских игр» | 1 | 0 | 1 | | Письменный контроль; |
| 3. | Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 4. | Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 5. | Техника спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 6. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 7. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 8. | Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 9. | Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 10. | Физическая подготовка как процесс развития физических качеств | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 11. | Развитие силы в процессе физической подготовки | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 12. | Развитие быстроты в процессе физической подготовки | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------|
| 13. | Развитие выносливости в процессе физической подготовки | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 14. | Развитие ловкости в процессе физической подготовки | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 15. | Развитие гибкости в процессе физической подготовки | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 16. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 17. | Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 18. | Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 19. | Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 20. | Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 21. | Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 22. | Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг) | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 23. | Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------|
| 24. | Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 25. | Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 26. | Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 27. | Техника акробатической комбинации из разученных упражнений | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 28. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки). | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 29. | Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки). | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 30. | Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 31. | Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки). | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|------------------|
| 32. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 33. | Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 34. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 35. | Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 36. | Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 37. | Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 38. | Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 39. | Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 40. | Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 41. | Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 42. | Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 43. | Правила игры в волейбол | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 44. | Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 45. | Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 46. | Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 47. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 48. | Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 49. | Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки» | 1 | 0 | 1 | | Письменный контроль; |
| 50. | Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений с гантелями для самостоятельных занятий по формированию телосложения» | 1 | 0 | 1 | | Письменный контроль; |
| 51. | Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 52. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-----------------------------------|
| 53. | Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр» | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; работа на уроке; |
| 54. | Основные правила игры в баскетбол | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 55. | Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 56. | Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 57. | Техника остановки двумя шагами в баскетболе | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 58. | Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 59. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 60. | Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 61. | Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 62. | Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 63. | Основные правила игры футбол | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|------------------|
| 64. | Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 65. | Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 66. | Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 67. | Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |
| 68. | Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти | 1 | 0 | 1 | | работа на уроке; |

7 КЛАСС

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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);

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими 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.

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. | Зарождение олимпийского движения | 0 | 0 | 0 | | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; | Устный опрос; | |
| 1.2. | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | 0 | 0 | | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; | Устный опрос; | |
| 1.3. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | 0 | 0 | | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; | Устный опрос; | |
| 1.4. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | 0 | 0 | | узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; | Устный опрос; | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 1 | 0 | 0 | | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;; | Устный опрос; | |
| 2.2. | Понятие «техническая подготовка» | 0 | 0 | 0 | | изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;; | Устный опрос; | |
| 2.3. | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | 1 | 0 | 0 | | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;; | Устный опрос; | |
| 2.4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 0 | 0 | 0 | | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; | Устный опрос; | |
| 2.5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | 1 | 0 | 0 | | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; | Устный опрос; | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---|----------------------|--|--|
| 2.6. | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | 0 | 0 | | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;; | Устный опрос; | | |
| 2.7. | Составление плана занятий по технической подготовке | 0 | 0 | 0 | | повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ; | Устный опрос; | | |
| 2.8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;; | Устный опрос; | | |
| 2.9. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 0 | 0 | 0 | | обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;; | Устный опрос; | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 | | измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);; | Практическая работа; | | |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | | составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;; | Практическая работа; | | |
| 3.3. | <i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i> | 1 | 0 | 1 | | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;; | Практическая работа; | | |
| 3.4. | <i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i> | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;; | Практическая работа; | | |
| 3.5. | <i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i> | 2 | 0 | 2 | | составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | | |
| 3.6. | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i> | 2 | 0 | 2 | | ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практическая работа; | | |
| 3.7. | <i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i> | 1 | 0 | 1 | | повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ; | Практическая работа; | | |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i> | 1 | 0 | 1 | | наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;; | Практическая работа; | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|----------------------|--|
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики | 2 | 0 | 2 | | подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса; | Практическая работа; | |
| 3.10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 2 | 0 | 2 | | наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; | Практическая работа; | |
| 3.11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 2 | 0 | 2 | | описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; | Практическая работа; | |
| 3.12. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 2 | 0 | 2 | | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; | Практическая работа; | |
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 2 | 0 | 2 | | описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; | Практическая работа; | |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | 0 | 1 | | наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; | Практическая работа; | |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | 2 | 0 | 2 | | анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ; | Практическая работа; | |
| 3.16. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор» | 2 | 0 | 2 | | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; | Практическая работа; | |
| 3.17. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором | 2 | 0 | 2 | | разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; | Практическая работа; | |
| 3.18. | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона | 2 | 0 | 2 | | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона | 2 | 0 | 2 | | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ; | Практическая работа; | |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2 | 0 | 2 | | составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;; | Практическая работа; | |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции | 2 | 0 | 2 | | наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;; | Практическая работа; | |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола | 2 | 0 | 2 | | составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; | Практическая работа; | |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | | планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 3 | 0 | 3 | | закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;; | Практическая работа; | |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 2 | 0 | 2 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;; | Практическая работа; | |
| 3.26. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 2 | 0 | 2 | | контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практическая работа; | |
| 3.27. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча | 2 | 0 | 2 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;; | Практическая работа; | |
| 3.28. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку | 2 | 0 | 2 | | разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);; | Практическая работа; | |
| 3.29. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 2 | 0 | 2 | | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|----------------------|--|
| 3.30. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 2 | 0 | 2 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;; | Практическая работа; | |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол | 2 | 0 | 2 | | разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 55 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 5 | 0 | 5 | | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 60 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 2. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 3. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 4. | Ведение дневника физической культуры | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 6. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 7. | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 9. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | «Гимнастика». Акробатические пирамиды | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | «Гимнастика» Самостоятельное обучения стойке на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 16. | «Гимнастика» Самостоятельное обучения стойке на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | «Гимнастика». Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | «Лёгкая атлетика». самостоятельное обучение технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | «Лёгкая атлетика» Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 26. | «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | «Лёгкая атлетика». упражнения с малым мячом на развитие точности движений | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 28. | «Лёгкая атлетика».упражнения с малым мячом на развитие точности движений | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 29. | «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | «Зимние виды спорта». Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | «Зимние виды спорта». Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | «Зимние виды спорта». использование подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 36. | «Зимние виды спорта». использование подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 37. | «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | «Зимние виды спорта».Подводящие и имитационные упражнения для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | «Зимние виды спорта».Подводящие и имитационные упражнения для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | «Спортивные игры. Баскетбол»подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 44. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | «Спортивные игры. Баскетбол». Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | «Спортивные игры. Баскетбол». Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 53. | «Спортивные игры. Волейбол».подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | «Спортивные игры. Волейбол».подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 62. | «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------------|
| 68. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------------|

8 КЛАСС

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими 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.

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 | | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; | Устный опрос; | |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 0 | 0 | | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; | Устный опрос; | |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | 1 | 0 | 0 | | готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»; | Устный опрос; | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 2 | 0 | 0 | | измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; | Практическая работа; | |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 1 | 0 | 0 | | изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; | Устный опрос; | |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 1 | 0 | 0 | | подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; | Устный опрос; | |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1 | 0 | 0 | | конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты; | Устный опрос; | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; | Практическая работа; | |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | 2 | 0 | 2 | | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики ; | Практическая работа; | |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; | Практическая работа; | |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;; | Практическая работа; | |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; | Практическая работа; | |
| 3.8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 2 | 0 | 2 | | проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;; | Практическая работа; | |
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);; | Практическая работа; | |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 4 | 0 | 4 | | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;; | Практическая работа; | |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 4 | 0 | 4 | | закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;; | Практическая работа; | |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением | 4 | 0 | 4 | | закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 4 | 0 | 4 | | 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;; | Практическая работа; | |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 2 | 0 | 2 | | уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;; | Практическая работа; | |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; ; | Практическая работа; | |
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций | 2 | 0 | 2 | | выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.; | Практическая работа; | |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;; | Практическая работа; | |
| 3.18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;; | Практическая работа; | |
| 3.19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | Практическая работа; | |
| 3.20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 2 | 0 | 2 | | 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;; | Практическая работа; | |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар | 2 | 0 | 2 | | описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; | Практическая работа; | |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 2 | 0 | 2 | | 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;; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|----------------------|--|
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; | Практическая работа; | |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол | 2 | 0 | 2 | | знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; | Практическая работа; | |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 2 | 0 | 2 | | контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | |
| 3.26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 59 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 1 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 60 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Физическая культура в современном обществе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 3. | Адаптивная физическая культура | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 4. | Коррекция нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 5. | Коррекция нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 6. | Коррекция избыточной массы тела | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 7. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 8. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 9. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 14. | «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | «Зимние виды спорта». Ознакомление с техникой передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 26. | «Зимние виды спорта». Ознакомление с техникой передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | «Зимние виды спорта». Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 29. | «Зимние виды спорта». Учить способам преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | «Зимние виды спорта». Учить способам преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | «Зимние виды спорта». Закрепить способам преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | «Зимние виды спорта». Учить торможению боковым скольжением | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | «Зимние виды спорта». Учить торможению боковым скольжением | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 36. | «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | «Зимние виды спорта». Учить переходу с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | «Зимние виды спорта». Учить переходу с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 50. | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | «Спортивные игры. Волейбол» Техника разучивания прямого нападающего удара, | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | «Спортивные игры. Волейбол» Разучивание прямого нападающего удара, | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 62. | «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футболу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футболу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футболу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

9 КЛАСС

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № 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. | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;; | Устный опрос; | |
| 1.2. | Пешие туристские подходы | 1 | 0 | 0 | | рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;; | Устный опрос; | |
| 1.3. | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;; | Устный опрос; | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Восстановительный массаж | 2 | 0 | 0 | | знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);; | Устный опрос; | |
| 2.2. | Банные процедуры | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);; | Устный опрос; | |
| 2.3. | Измерение функциональных резервов организма | 1 | 0 | 0 | | разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;; | Устный опрос; | |
| 2.4. | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;; | Устный опрос; | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|----|---|----|--|--|----------------------|--|
| 3.2. | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;; | Практическая работа; | |
| 3.3. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.; | Практическая работа; | |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега | 2 | 0 | 2 | | изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;; | Практическая работа; | |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 2 | 0 | 2 | | изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;; | Практическая работа; | |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 2 | 0 | 2 | | составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);; | Практическая работа; | |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине | 2 | 0 | 2 | | разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);; | Практическая работа; | |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины | 2 | 0 | 2 | | разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;; | Практическая работа; | |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине | 2 | 0 | 2 | | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);; | Практическая работа; | |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 2 | 0 | 2 | | контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);; | Практическая работа; | |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 2 | 0 | 2 | | разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;; | Практическая работа; | |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 2 | 0 | 2 | | ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;; | Практическая работа; | |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 2 | 0 | 2 | | рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ; | Практическая работа; | |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 2 | 0 | 2 | | контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; | Практическая работа; | |
| 3.16. | Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 10 | 0 | 10 | | рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---|----------------------|--|
| 3.17. | Модуль «Плавание». Плавание брассом | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;; | Практическая работа; | |
| 3.18. | Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции | 2 | 0 | 2 | | выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;; | Практическая работа; | |
| 3.19. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе | 6 | 0 | 6 | | совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);; | Практическая работа; | |
| 3.20. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе | 6 | 0 | 6 | | совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);; | Практическая работа; | |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе | 4 | 0 | 4 | | совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 56 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 1 | | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 57 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 2. | Пешие туристские подходы | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 4. | Восстановительный массаж | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 5. | Восстановительный массаж | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 6. | Банные процедуры | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 7. | Измерение функциональных резервов организма | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 8. | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 9. | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | «Гимнастика». Учить Длинный кувырок с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 16. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 26. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | «Гимнастика». Упражнения черлидинга | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 29. | «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 30. | «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | «Зимние виды спорта». Классические хода передвижения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный, бесшажный хода | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 36. | «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | «Зимние виды спорта» Коньковый одновременный ход. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | «Зимние виды спорта». Коньковый одновременный ход | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | «Зимние виды спорта». Горнолыжная подготовка | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 41. | «Зимние виды спорта». Поворот на параллельных лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 5км. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | «Зимние виды спорта». Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный и четырехшажный хода. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | «Плавание». Учить плаванию брассом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | «Плавание». Плавание брассом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | «Спортивные игры» Баскетбол Ведение ,передачи ,броски | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | «Спортивные игры» Баскетбол Ведение с изменением направления движения остановка с поворотом кругом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | «Спортивные игры» Баскетбол броски после двух шагов в движении | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | «Спортивные игры» Баскетбол Бросок одной от плеча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | «Спортивные игры» Баскетбол Тактические действия команды | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | «Спортивные игры». Волейбол верхняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------------|
| 56. | «Спортивные игры».Волейбол Прием двумя снизу ,двумя сверху передачи | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | «Спортивные игры».Волейбол Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | «Спортивные игры».Волейбол Тактические действия команды | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | «Спортивные игры».Волейбол правила игры . Двухсторонняя игра | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | «Спортивные игры»Футбол Ведение передачи удары по мячу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | «Спортивные игры»Футбол Тактические действия игроков | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | «Спортивные игры»Футбол Двухсторонняя игра | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------------|
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 6 - 7 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8 - 9 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 классы / Виленский М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 классы/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://www.dropbox.com/s/648urdgf4tm5ahn/конспектпо%20лег.атл.%205%20класс.doc>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

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

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивная площадка на улице, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, кубики, канат, мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, палки гимнастическая, скакалки, маты гимнастические, обручи, рулетка измерительная, лыжи (с креплениями и палками), аптечка.