


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БУРЯТИЯ**

Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ

МАОУ «СОШ № 25» г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического совета
школы

 Бурдукова Е. А.
Протокол № 3 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 407773)

**учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год**

**г. Улан-Удэ
2023-2024 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в

бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с

разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и

современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из

положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений

партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
-

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими

учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- продемонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
 - тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
 - тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим

походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество о часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		вс ег о	ко нт. ра бо ты	пр ак. ра бо ты			
1. 1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	1	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с	Практическая работа;	http://cpd.yaroslavl.ru/shdow/mod/book/view.php?id=17713&chapterid=596

	История первых Олимпийских игр современности				личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
	Итого по разделу	1					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка»,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://4brain.ru/zozh/

					<p>рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;</p>		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн,</p>	1	0	1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://4brain.ru/zozh/</p>

	купания в естественных водоёмах			<p>для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>		
--	---------------------------------	--	--	--	--	--

Итого по разделу		2					
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	https://4brain.ru/zozh/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическо	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	гимнастическом бревне			<p>м бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); ; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их</p>		
--	-----------------------	--	--	---	--	--

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

					ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3. 4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					<p>ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» . Беговые упражнения</p>	5	0	5	<p>наблюдая и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

				<p>способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика» . Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшаю	4	0	4	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	щимся диаметром)				ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажн	10	0	10	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	ЫМ ХОДОМ			<p>подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременно го одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительны е признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременны м одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременны м одношажным ходом по</p>		
--	----------	--	--	---	--	--

					<p>фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.9	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом, передвижений</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>

	техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий				на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;		
3.10	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплино в при спуске с пологого склона	3	0	3	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	<i>Модуль</i>	1	0	1	изучают	Практическая	www.edu.ru

1 1	«Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.				правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3. 1 2	<i>Модуль</i> «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3	применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3. 1 3	<i>Модуль</i> «Плавание». Техника	3	0	3	осуществляют самоконтроль за физической	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.				нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.		https://uchi.ru/
3.14	<i>Модуль «Плавание».</i> Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3	применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

				<p>игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте));;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	5	0	5	совершенствуют технику ранее разученных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Игровые действия в волейболе				<p>технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>		
3.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</p>	2	0	2	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>

				<p>фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3. 1 9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5	5				
4. 1	Физическая подготовка : освоение	4	0	4	осваивают содержания Примерных модульных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрирую приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрирую приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru /
Итого по		1					

разделу	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/ruubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electro

						nic
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/sport.php
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/sport.php
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu

	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.					u.ru/subject/9 /
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /

	плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	качеств. Зачет. Бег 30 м. Физическая подготовка: осво ение содержания программы, демо нстрация приростов в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО					
1 3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м. низкий старт и стартовый разгон.	1	0	1	Практичес кая работа	https:// resh.ed u.ru/su bject/9 /
1 4	Модуль «Лёгкая атлетика». Мета ние теннисного мяча на дальность. Упражнения на силу.	1	0	1	Практичес кая работа	https:// resh.ed u.ru/su bject/9 /
1 5	Модуль «Лёгкая атлетика». Мета ние теннисного мяча на дальность. Упражнения на силу.	1	0	1	Практичес кая работа	https:// resh.ed u.ru/su bject/9 /
1 6	Модуль «Лёгкая атлетика». Высо кая и низкая перекладина.	1	0	1	Практичес кая работа	https:// resh.ed u.ru/su bject/9 /
1	Физическая	1	0	1	Практичес	https://

7	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				кая работа	resh.edu.ru/subject/9 /
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 метров на результат.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /

	акробатических упражнений					
2 1	Модуль «Гимнастика». Два кувырка вперед и назад слитно. Техника выполнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 2	Модуль «Гимнастика». Стойки на лопатках и голове с помощью. Техника выполнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 3	Модуль «Гимнастика». Стойки на лопатках и голове с помощью. Техника выполнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 4	Модуль «Гимнастика». Лазания по канату и шесту. Техника выполнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 5	Модуль «Гимнастика». Лазания по канату и шесту. Техника выполнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 6	Модуль «Гимнастика». О	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	порный прыжок через козла. Техника выполнения.					u.ru/subject/9 /
2 7	Модуль «Гимнастика». О порный прыжок через козла. Техника выполнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
2 8	Физическая подготовка: осво ение содержания программы, демо нстрация приростов в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
2 9	Модуль «Гимнастика». П одтягивание.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
3 0	Физическая подготовка: осво ение содержания программы, демо нстрация приростов в показателях физической подготовленност и и нормативных требований	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /

	комплекса ГТО					
3 1	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 2	Модуль «Гимнастика». Челночный бег 3 x 10 метров.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 3	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 4	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 5	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Модуль «Зимние	1	0	1	Практическая	https://

6	виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»				кая работа	resh.edu.ru/subject/9 /
3 7	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
3 8	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
3 9	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
4 0	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
4 1	Модуль «Зимние виды спорта». Передв	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/su

	ижение на лыжах для развития выносливости.					bject/9 /
4 2	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
4 3	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
4 4	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
4 5	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9 /
4 6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9

	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.					/
4 7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.					
5 0	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	Практичес кая работа	https:// 4brain. ru/zoz h/
5 1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практичес кая работа	https:// 4brain. ru/zoz h/
5 2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	0	1	Практичес кая работа	https:// 4brain. ru/zoz h/

	технических приёмов в подаче мяча.					
5 3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
5 4	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
5 5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
5 6	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
6	Физическая	1	0	1	Практическая	https://

0	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				кая работа	4brain.ru/zozh/
6 1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
6 2	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
6 3	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/

	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.					
6 4	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
6 5	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
6 6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
6 7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
6 8	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. раб. ты	прак. раб. ты			
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	http://cpd.yaroslavl.ru/shdo/mod/book/view.php?id=17713&chapterid=596

Итого по разделу		1					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Определен	1	0	1	проводят	Практическая	www.edu.ru

2	<p>ие индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>			<p>тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета</p>	<p>работа;</p>	<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
---	---	--	--	--	----------------	--

					<p>объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>		
Итого по разделу		2					
3.1	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация</p>	1	0	1	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись;</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3. 2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); ; составляют гимнастическую	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>ю комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.3	<p>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.4	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики и</p>	2	0	2	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/</p>

					<p>(передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;</p> <p>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;</p> <p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		
3.5	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p>. Беговые упражнения</p>	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и	Практическая работа;	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

				<p>элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» · Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого	3	0	3	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	равномерного и спринтерского бега						
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>· Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	4	0	4	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>		
3.8	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	10	0	10	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

				<p>делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременны м одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременны м одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрирую т технику передвижения на лыжах по</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					учебной дистанции.;		
3.9	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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта»	3	0	3	разучивают технику преодоления	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона				небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		https://uchi.ru/
3.1.1	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1.2	Модуль «Плавание». Движения	3	0	3	применяют разученные упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.</p>				<p>для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>		https://uchi.ru/
3.13	<p><i>Модуль «Плавание».</i> Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.</p>	3	0	3	<p>осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>	<p>Практическая работа;</p>	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.14	<p><i>Модуль «Плавание».</i> Кроль на груди и на</p>	3	0	3	<p>применяют плавательные упражнения для развития</p>	<p>Практическая работа;</p>	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

	спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.				соответствующих физических способностей.		
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.16	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомств</p>	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	о с рекоменда циями учителя по использова нию подводящи х и подготовит ельных упражнени й для самостояте льного обучения технически м действиям баскетболи ста без мяча				подготовитель ных упражнений для самостоятельн ого обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		
3. 1 7	<i>Модуль «Спортивн ые игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	5	0	5	совершенству ют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенству ют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)); совершенству ют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах));</p>		
3. 1 9	<p><i>Модуль</i> «Спортивн ые игры. Футбол». Знакомств о с рекоменда циями учителя по использова</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендаци ми учителя по использовани ю подводящих и подготовитель ных упражнений для</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	нию подводящи х и подготовит ельных упражнени й для самостояте льного обучения техники удара по катящему ся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния				самостоятельн ого обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		
Итого по разделу		5 5					
4. 1	Физическа я подготовка : освоение содержани я программы , демонстр ация приростов в показателя х физическо й подготовле нности и нормативн ых требовани й комплекса	4	0	4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленно сти и нормативных требований комплекса ГТО;	Практиче ская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ГТО						
4. 2	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, форм ы контр оля	Интернет ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практи ческие работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Практическая работа	http://cpd.yaroslavl.ru/shdo/mod/book/view.php?id=17713&chapterid=59 <u>6</u>
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Практическая работа	https://4brain.ru/zozh/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	Практическая работа	http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по	1	0	1	Практическая работа	http://metodsovet.ru/dir/fiz_kul

	учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.				работа	tura/9
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
10	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/

11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
12	. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
15	. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/

	упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.					
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/

21	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
26	. Правила развития физических качеств. Челночный бег 3 x 10 метров	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/

27	Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
29	Правила развития физических качеств. Подтягивание.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
30	. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
31	. Правила развития физических качеств. Стойки, висы, упоры.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
32	Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники	1	0	1	Практическая	https://res.h.edu.ru/s

	безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.				я работа	subject/9/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/

	изученными способами лыжных ходов.				работа	
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
47	Тактика прохождения на лыжах различные дистанции. Переходы с хода на ход.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
48	Модуль «Спортивные	1	0	1	Практи	https://res

	игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.				ическая работа	h.edu.ru/subject/9/
49	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
51	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
52	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
53	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/

	другую в баскетболе					
54	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
55	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
60	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
63	Модуль «Лёгкая	1	0	1	Практи	

	атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.				ическая работа	h.edu.ru/subject/9/
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	0	1	Практическая работа	https://res.h.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт . рабо ты	прак . рабо ты			
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1					

2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальн	1	0	1	проводят тестирование	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>ой физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>			<p>индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах)); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета</p>	<p>работа;</p>	<p>.edu.ru https://uchi.ru/</p>
--	--	--	--	--	----------------	--

					<p>объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>		
Итого по разделу		2					
3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</p>	1	0	1	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев,</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>		
3.2	<p>Модуль «Гимнастика ». Упражнения на низком гимнастическ ом бревне</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическ ом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическ ом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); ;</p>	<p>Практич еская работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.4	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</p>	2	0	2	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвиваю</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>щие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;</p> <p>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		
3.5	Модуль «Лёгкая»	5	0	5	наблюдают и анализируют	Практическая	www.edu.ru www.school

	<p><i>атлетика».</i> Беговые упражнения</p>			<p>образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского</p>	<p>работа;</p>	<p>.edu.ru https://uchi.ru/</p>
--	---	--	--	--	----------------	--

					бега, изучают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью	3	0	3	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	гладкого равномерного и спринтерского бега				го бега;		
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>		
3.8	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	10	0	10	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

				<p>делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременны м одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременны м одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрирую т технику передвижения на лыжах по</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					учебной дистанции.;		
3.9	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i></p> <p>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</p>	1	0	1	<p>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;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>
3.10	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i></p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</p>	3	0	3	<p>разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

					преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.1 1.	<i>Модуль «Плавание»</i> Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 2	<i>Модуль «Плавание».</i> Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в	3	0	3	применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Используют разученные	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	плавании.				упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки		
3.1 3	Модуль «Плавание». Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Сочетание работы рук и ног в бросе.	3	0	3	осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 4	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брос – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3	применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста ; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
----------	--	---	---	---	--	----------------------	---

					<p>элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.1 6	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим</p>	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	действиям баскетболиста без мяча						
3.1 7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5	совершенству ют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенству ют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использовани ем разученных технических действий;	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	совершенству ют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с	Практич еская работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				<p>образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися,</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>ВЫЯВЛЯЮТ ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ И ПРЕДЛАГАЮТ СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ (РАБОТА В ПАРАХ);; СОВЕРШЕНСТВУ ЮТ ТЕХНИКУ ПЕРЕДАЧИ КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА НА РАЗНЫЕ РАССТОЯНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ (ОБУЧЕНИЕ В ПАРАХ);;</p>		
3.1 9	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендация ми учителя по использовани ю подводящих и подготовитель ных упражнений для самостоятельн ого обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендация ми учителя по использовани ю подводящих и подготовитель ных упражнений для самостоятельн ого обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>	<p>Практич еская работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
Итого по разделу		53					

4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					ГТО;		
Итого по разделу		10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Интернет ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практиче ские работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

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

	передаче мяча в футболе.					
1 1	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
1 2	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
1 3	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
1 4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.					
1 5	. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
1 6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
1 7	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО					
1 8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
1 9	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 0	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 1	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.					
2 2	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 3	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 4	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированны	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	х упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
2 5	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 6	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 7	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	предметами					
2 8	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2 9	Модуль «Гимнастика». Правила развития физических качеств. Челночный бег 3 x 10 метров	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 0	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 1	Модуль «Гимнастика». Пр	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/

	авила развития физических качеств. Подтягивание.					9/
3 2	Модуль «Гимнастика». Пр ыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 3	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/
3 4	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 5	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Модуль «Зимние	1	0	1	Практическая	https://resh.e

6	виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»				работа	du.ru/subject/9/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	Практическая работа	
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

4 2	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 3	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 4	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 5	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 6	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ознакомительного плавания.					
4 7	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 8	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4 9	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5 0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					
5 1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5 2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5 3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5 4	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.					
5 5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5 6	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5 7	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

5 8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5 9	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6 0	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6 1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	требований комплекса ГТО					
6 2	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6 3	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6 4	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6 5	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6 6	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	на дальность.					
6 7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6 8	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	кон т. раб оты	прак. работ ы			
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийс	1	0	1	обсуждают исторические предпосылки и возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru

	ких игр современности				с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
Итого по разделу		1					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; <u>заполняют</u> дневник физической культуры в течение	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru

					<p>учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;</p>		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий</p>	1	0	1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru</p>

	<p>физическо й подготовк ой. Закаливаю щие процедуры с помощью воздушны х и солнечных ванн, купания в естественн ых водоёмах</p>			<p>их с возрастным и стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие » в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправл енного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой , обсуждают целесообраз ность выделения его основных частей, необходимо сть соблюдения их последовате льности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>		
Итого по разделу		2					
3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</p>	1	0	1	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>		
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке;; разучивают упражнения на гимнастичес</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

				<p>ком бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;</p> <p>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>		
--	--	--	--	--	--	--

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

					<p>ВЫЯВЛЯЮТ ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ, ПРЕДЛАГАЮТ СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ (обучение в группах);</p>		
3.4	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</p>	2	0	2	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальн ые движения;; разучивают стилизованны е общеразвив ающие упражнения для ритмической гимнастики (передвиже ния приставным шагом с движение м рук и туловища, приседы и полуприсед ы с отведением одной руки в сторону, круговые движения</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;</p> <p>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;</p> <p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		
3.5	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i></p> <p>Беговые упражнения</p>	5	0	5	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику выполнения старта и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru</p>

				<p>разучивают её в единстве с последующим ускорением; ; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					анализирую т образец техники гладкого равномерно го бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерно го бега, определяют его отличительн ые признаки от техники спринтерско го бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика ». Знакомств о с рекоменда циями учителя по развитию выносливо сти и быстроты на самостоят ельных занятиях лёгкой атлетикой с	3	0	3	знакомятся с рекомендац иями учителя по развитию выносливос ти и быстроты на самостоятел ьных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерно го и спринтерс кого бега;	Устный опрос; Практичес кая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

	помощью гладкого равномерн ого и спринтер ского бега						
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика ». Метание малого (теннисног о) мяча в подвижну ю мишень (раскачива ющийся с разной скоростью гимнастич еский обруч с уменьшаю щимся диаметром)	4	0	4	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижну ю мишень и на дальность;; наблюдают и анализирую т образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительн ые признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентирую	Практичес кая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru

					<p>Т внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>		
3.8	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	10	0	10	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажног</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>

				<p>о хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительн ые признаки и делают выводы;; описывают технику передвижен ие на лыжах одновремен ным одношажны м ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижен ия на лыжах одновремен ным одношажны м ходом по фазам и в полной координаци и;; контролиру ют технику передвижен ия на лыжах другими учащимися,</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>ВЫЯВЛЯЮТ ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ И ПРЕДЛАГАЮТ СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ (РАБОТА В ПАРАХ); ДЕМОНСТРИР УЮТ ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕН ИЯ НА ЛЫЖАХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСТАНЦИИ.;</p>		
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомств о с рекоменда циями учителя по использо ванию подводящ их и подготови тельных упражнени й для самост оятельног о обучения техники передвиже ния на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом, передвиже</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекоменда циями учителя по использо ванию подводящих и подготовите льных упражнений для самосто ятельного обучения техники передвижен ия на лыжах одновремен ным одношажны м ходом, передвижен ий на лыжах для развития выносливос ти в процессе</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	ний на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий				самостоятельных занятий;		
3.1 0	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.1 1	<i>Модуль «Плавание»</i> Правила поведения на уроках. Плавание	1	0	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.				примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;		
3.1 2	<i>Модуль «Плавание».</i> Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3	применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					подготовки		
3.1 3	Модуль «Плавание ». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	3	0	3	осуществля ют самоконтро ль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательн ых упражнений , осваивают её самостоятел ьно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.1 4	Модуль «Плавание ». Кроль на груди и на спине – совершенство вание техники. Брасс – совершенство вание техники движения рук и ног. Подвижны е игры на	3	0	3	применяют плавательн ые упражнения для развития соответству ющих физических способносте й.	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	воде.						
3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническое действие баскетболиста без мяча	2	0	2	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координаци и;; контролиру ют выполнение технических действий другими учащимися, анализирую т их и определяют ошибки, дают рекомендац ии по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использован ием разученных технических действий.;		
3.1 6	<i>Модуль «Спортив ные игры. Баскетбол ». Знакомств о с рекоменда</i>	4	0	4	знакомятся с рекомендац иями учителя по использован ию подводящих	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	<p>циями учителя по использованию подводных и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>				<p>и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>		
3.1 7	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i></p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	5	0	5	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>

					волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
3.1 8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				<p>её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.1 9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		53					
4.1	Физическая подготовка:	4	0	4	осваивают содержания Примерных модульных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	<p>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>				<p>программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>		<p>✓</p>
4.2	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований</p>	6	0	6	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p> <p>✓</p>

	й комплекса ГТО				требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу	10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов		Виды, формы контроля		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	кон тро льн ые раб оты	пра кти ческ ие раб оты		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Практичес кая работа	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/09/14/prezentatsiya-vozrozhdenie-olimpiyskih-igr
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	Практичес кая работа	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/15/ispolzovanie-dnevniko-samokontrolya-na-urokah

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

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

	правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.					
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.					
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью					
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Модуль "Гимнастика	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	с основами акробатики". Акробатические упражнения					
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.					
29	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.					
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Модуль «Зимние виды	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.					
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвиже	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ние на лыжах для развития выносливости.					
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Упражнения ознакомительного плавания.					
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

56	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча	1	0	1	Практическая работа	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения:	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.					
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы			
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу	1						
2.1	<p>Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на</p>	1	0	1	<p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при</p>	Практическая работа;	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.				травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом		
2.2	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2					
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

					образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
3.3	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	3	0	3	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных	3	0	3	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега						
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	0	4	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	<p>подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>				<p>лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>		
3.1 0	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</p>	3	0	3	<p>разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.1 1	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 2	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на	3	0	3	применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координации	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

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

	Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.						
3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.1 6	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</p>	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям в баскетболе без мяча						
3.1 7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.1 8	Модуль «Спортивные	2	0	2	совершенствуют технику ранее разученных	Практическая работа;	www.edu.ru u

	<p><i>игры. Футбол».</i></p> <p>Удар по катящемуся мячу с разбега</p>			<p>технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</p>		<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
--	---	--	--	--	--	--

					способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.1 9	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i></p> <p>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</p>	1	0	1	<p>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;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

	расстоян ия						
Итого по разделу		55					
4.1	Физическ ая подготов ка: освоение содержан ия программ ы, демонстр ация приросто в в показател ях физическ ой подготов ленности и норматив ных требован ий комплекс а ГТО	4	0	4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют прироста в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО;	Практи ческая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
4.2	Физическ ая подготов ка: освоение содержан ия программ ы, демонстр ация приросто	6	0	6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практи ческая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Интернет ресурсы
		всего	конт роль ные работ ы	прак тичес кие работ ы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.					
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.					
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения:	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

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

	приёмов в передаче мяча в футболе.					
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	Интернет ресурсы
13	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	баскетболе.					
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	. Правила развития физических качеств. Челночный бег 3 x 10 метров	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Правила развития физических качеств. Подтягивание.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	. Правила развития физических качеств. Стойки, висы, упоры.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
38	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Модуль «Спортивные	1	0	1	Практическая	https://resh.

	игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча				работа	edu.ru/subject/9/
51	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Физическая подготовка: освоение	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					ct/9/
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Модуль «Лёгкая	1	0	1	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/9/

	атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.				работа	edu.ru/subject/9/
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа	
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://4brain.ru/zozh/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч

малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч

гимнастический Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные

навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбол)