

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**

**Ачитский городской округ**

**МКОУ АГО "Нижнеарийская ООШ"**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

**Р. Д. Акбаев**

**Приказ №90/1 от «31» 08.2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2446933)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**д. Нижний Арий, 2023 г.**

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, 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, так же, 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 преимущество 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 душажным 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.

*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 двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности 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 «Плавание».* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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, много скоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с 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, об бегание 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 суб максимальной 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 (полу шпагат, 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 (полу шпагат, 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 посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

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

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

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

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

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

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем 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 много скоков. 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. Много скоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением много скоков.

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

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

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

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

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

интенсивности.

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:



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

#### Универсальные коммуникативные действия:

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

## Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места);

- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двужажным 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 двушажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, пере лазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы        |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |   |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |  |                  |                    |                     |               |   |                      |   |
| 1.1.  | <b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>   | 0.5              | 0                  | 0                   |               | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;   | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 1.2.  | <b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>               | 0.5              | 0                  | 0                   |               | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;   | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 1.3.  | <b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b> | 1                | 0                  | 0                   |               | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |

|   |   |     |   |     |  |   |                      |   |
|---|---|-----|---|-----|--|---|----------------------|---|
| 1.4.  | <b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>                      | 1   | 0 | 0   |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;<br>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;<br>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 3   |   |     |  |   |                      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |     |   |     |  |   |                      |   |
| 2.1.  | <b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>                | 0.5 |   | 0.5 |  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;  | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.2.  | <b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>             | 0.5 |   | 0.5 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.3.  | <b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b> | 0.5 |   | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;  | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |



|   |  |     |  |     |  |   |                      |   |
|---|--|-----|--|-----|--|---|----------------------|---|
| 2.4.  | <b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>                         | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;<br>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;  | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.5.  | <b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>                               | 0.5 |  | 0.5 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.6.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>  | 0.5 |  | 0.5 |  | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно изучают технику их выполнения;<br>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно изучают технику их выполнения;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.7.  | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>  | 0.5 |  | 0.5 |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);<br>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;<br>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;<br>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.8.  | <b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>  | 0.5 |  | 0.5 |  | изучают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;<br>изучают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.9.  | <b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b> | 0.5 |  | 0.5 |  | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;<br>проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 2.10  | <b>Ведение дневника физической культуры</b>  | 0.5 |  | 0.5 |  | составляют дневник физической культуры;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| Итого по разделу                              |  | 5   |  |     |  |   |                      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |     |  |     |  |   |                      |   |
| 3.1.  | <b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>                       | 1   |  |     |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.   | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |

|       |   |   |  |  |  |  |                      |   |
|-------|---|---|--|--|--|--|----------------------|---|
| 3.2.  | <b>Упражнения утренней зарядки</b>  | 1 |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.3.  | <b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>   | 1 |  |  |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.4.  | <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>  | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.5.  | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>  | 1 |  |  |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.6.  | <b>Упражнения на развитие координации</b>   | 1 |  |  |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.7.  | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>  | 1 |  |  |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b> | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;   | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>                                   | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>                                    | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |

|       |  |   |  |  |  |  |                      |   |
|-------|--|---|--|--|--|--|----------------------|---|
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «с крестно»</b>                           | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);<br>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «с крестно»;<br>выполняют кувырок вперёд ноги «с крестно» по фазам и в полной координации;<br>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>                       | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;<br>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;<br>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;<br>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;<br>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;<br>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>                   | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;<br>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;<br>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;<br>повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;<br>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;<br>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;<br>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).                             | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.14. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b> | 1 |  |  |  | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;<br>разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;<br>контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.15. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>            | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;<br>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;<br>разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;<br>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |

|       |  |   |  |  |  |   |                      |  |
|-------|--|---|--|--|--|---|----------------------|--|
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах  | 1 |  |  |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции   | 1 |  |  |  | описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой                            | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;  | Устный опрос;        | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции   | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега  | 1 |  |  |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;   | Практическая работа; | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей       | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;   | Практическая работа; | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;   | Практическая работа; | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;   | Практическая работа; | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |

|       |   |   |  |   |  |   |                      |  |
|-------|---|---|--|---|--|---|----------------------|--|
| 3.25. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |   |  | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;<br>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;   | Практическая работа; | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом   | 1 |  | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом;<br>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;<br>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двушажным попеременным ходом;<br>повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания  | 1 |  | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью.  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1 |  | 1 |  | изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;<br>разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;<br>разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;<br>контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;                                   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона   | 1 |  | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;<br>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;<br>разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>  |

|       |   |   |  |   |  |   |                      |   |
|-------|---|---|--|---|--|---|----------------------|---|
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона   | 1 |  | 1 |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;<br>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;<br>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;  | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении   | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;<br>закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);   | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»   | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;<br>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;<br>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;<br>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». | Практическая работа; | <a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места  | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;   | Практическая работа; |   |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом  | 1 |  | 1 |  | контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);  | Практическая работа; |   |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе   | 1 |  | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;<br>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;<br>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;  | Практическая работа; |   |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол   | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;  | Практическая работа; |   |

|                        |   |    |  |   |  |  |                      |  |
|------------------------|---|----|--|---|--|--|----------------------|--|
| 3.40.                  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении  | 1  |  | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).   | Практическая работа; |  |
| 3.41.                  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении   | 1  |  | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).   | Практическая работа; |  |
| 3.42.                  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом   | 1  |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;   | Практическая работа; |  |
| 3.43.                  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу   | 1  |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;  | Практическая работа; |  |
| 3.44.                  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1  |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;   | Практическая работа; |  |
| 3.45.                  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1  |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;  | Практическая работа; |  |
| 3.46.                  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча  | 1  |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;  | Практическая работа; |  |
| 3.47.                  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров  | 1  |  | 1 |  | описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу       |   | 47 |  |   |  |  |                      |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b> |   |    |  |   |  |  |                      |  |

|                                     |  |    |   |    |  |   |                      |  |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---|----------------------|--|
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b> | 13 |   | 13 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 13 |   |    |  |   |                      |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 5  |  |   |                      |  |

## 6 класс

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|--|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |   |                      |  |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |   |                  |                    |                     |               |   |                      |  |
| 1.1   | Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии |                  |                    |                     |               | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; |                      |  |
| 1.2   | Девиз, символика и ритуалы современных олимпийских игр.   |                  |                    |                     |               | анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику;  |                      |  |



|   |   |   |  |   |  |  |                      |   |
|---|---|---|--|---|--|--|----------------------|---|
| 1.3   | История организации и проведения первых олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы  |   |  |   |  | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;  |                      |   |
|   | Итого по разделу  | 1 |  | 0 |  |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |   |  |   |  |  |                      |   |
| 2.1   | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств   | 1 |  |   |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; <b>заполняют</b> дневник физической культуры в течение учебного года; <b>знакомятся</b> 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;   |                      | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2   | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах | 1 |  |   |  | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; |                      | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|   | Итого по разделу  | 2 |  | 0 |  |  |                      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |   |   |  |   |  |  |                      |   |
| 3.1   | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br>Акробатическая комбинация  | 1 |  | 1 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; <b>разучивают</b> 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; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.2   | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br>Упражнения на низком гимнастическом бревне   | 1 |  | 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, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |  |   |  |   |  |  |                      |   |
|------|--|---|--|---|--|--|----------------------|---|
| 3.3  | Модуль «Гимнастика».<br>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; <b>наблюдаю</b> т и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; <b>описывают</b> технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; <b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);                                    | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.4  | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения ритмической гимнастики                    | 2 |  | 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 полу приседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.5  | Модуль «Гимнастика».<br>Знакомство с брусьями. Ритмическая гимнастика и ОФП. | 1 |  | 1 |  | Разучивают упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.6  | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на брусках.                               | 2 |  | 2 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастических брусках  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.7  | Модуль «Гимнастика».<br>Комбинация на брусках.                               | 2 |  | 2 |  | разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; <b>описывают</b> технику выполнения; <b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.8  | Модуль «Гимнастика».<br>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.      | 1 |  | 1 |  | Разучивают технику выполнения опорного прыжка согнув ноги; <b>описывают</b> технику выполнения; <b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.9  | Модуль «Гимнастика».<br>Опорный прыжок                                       | 1 |  | 1 |  | <b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>Беговые упражнения                              | 5 |  | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a>  |

|      |   |    |  |    |   |                      |   |
|------|---|----|--|----|---|----------------------|---|
|      |   |    |  |    | описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;<br>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;<br>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;  |                      | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 3.11 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 3  |  | 3  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.12 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                   | 4  |  | 4  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;<br>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;<br>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;<br>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.13 | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i><br>Передвижение одновременным одношажным ходом  | 10 |  | 10 | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;<br>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;<br>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;<br>описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;<br>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;<br>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.14 | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>   | 1  |  | 1  | знакомятся с рекомендациями учителя   | Практическая         | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a>  |

|      |  |   |  |   |  |  |                      |   |
|------|--|---|--|---|--|--|----------------------|---|
|      | 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 |   |  |   |  | по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;  | работа;              | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 3.15 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона   | 3 |  | 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; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча   | 2 |  | 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 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. | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.17 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча  | 4 |  | 4 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.18 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом  | 4 |  | 4 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.19 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе   | 8 |  | 8 |  | 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; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.20 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега  | 2 |  | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|  |   |    |  |    |  |                      |  |
|--|---|----|--|----|--|----------------------|--|
|  |   |    |  |    | фазы и технические элементы;<br>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;<br>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;<br>контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); |                      |  |
| 3.21                                       | Модуль «Спортивные игры. Футбол».<br>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  |  | 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; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| <i>Итого по разделу</i>                    |   | 59 |  |    |  |                      |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>                     |   |    |  |    |  |                      |  |
| 4.1  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 6  |  | 6  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br><u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| <i>Итого по разделу</i>                    |   | 6  |  |    |  |                      |  |
| <i>Общее количество часов по программе</i> |   | 68 |  | 65 |  |                      |  |

## 7 класс

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |  |                      |   |
| 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; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|   | Итого по разделу  | 1                |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 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; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2   | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах |                  |                    |                     |               | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|   | Итого по разделу  | 2                |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 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; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |  |  |                      |   |
|-----|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| 3.2 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на низком гимнастическом бревне           | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;<br>разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок, прогнувшись);<br>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;<br>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика».<br>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; <b>наблюдают</b> и анализируют образец техники пере маха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;<br><b>описывают</b> технику выполнения пере маха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;<br><b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.4 | Модуль «Гимнастика».<br>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 полу приседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);<br>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;                    | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.5 | Модуль «Гимнастика».<br>Знакомство с брусьями. Ритмическая гимнастика и ОФП. | 1 |   | 1 |  | Разучивают упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.6 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на брусьях.                               | 2 |   | 2 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастических брусьях  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.7 | Модуль «Гимнастика».<br>Комбинация на брусьях.                               | 2 |   | 2 |  | разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;<br>определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; <b>описывают</b> технику выполнения; <b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |  |    |   |    |  |   |                                       |   |
|------|--|----|---|----|--|---|---------------------------------------|---|
| 3.8  | Модуль «Гимнастика».<br>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.  | 1  |   | 1  |  | Разучивают технику выполнения опорного прыжка согнув ноги; описывают технику выполнения; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);   | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.9  | Модуль «Гимнастика».<br>Опорный прыжок<br>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.   | 1  |   | 1  |  | Разучивают технику выполнения опорного прыжка ноги врозь; описывают технику выполнения; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>Беговые упражнения  | 5  | 0 | 5  |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;<br>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;<br>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.11 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>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;  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.12 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>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) мяча в подвижную мишень и на дальность;;<br>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;<br>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;<br>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;   | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.13 | Модуль «Зимние виды спорта».<br>Передвижение одновременным одношажным ходом  | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;<br>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;<br>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с   | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|      |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|      |   |   |   |   |  | <p>техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</p> <p>описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</p> <p>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>   |                      |   |
| 3.14 | <p>Модуль «Зимние виды спорта».</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>  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.15 | <p>Модуль «Зимние виды спорта».</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 преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.16 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия баскетболиста без мяча</p>  | 2 | 0 | 2 |  | <p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</p> <p>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;</p> <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> | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.17 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча и с мячом</p>   | 6 | 0 | 6 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча и с мячом;</p>  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.18 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>  | 8 | 0 | 8 |  | <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 волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и</p>  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|  |  |           |          |           |  |  |                      |   |
|--|--|-----------|----------|-----------|--|--|----------------------|---|
|  |  |           |          |           |  | защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;   |                      |   |
| 3.19                                       | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега  | 2         | 0        | 2         |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.20                                       | 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; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                           |  | 57        |          | 57        |  |  |                      |   |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>                     |  |           |          |           |  |  |                      |   |
| 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; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.2  | 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; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru/</a><br><a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                           |  | 8         |          | 8         |  |  |                      |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |  |                      |   |

## 8 класс

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 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; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                               |   | <b>1</b>         |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 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; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2   | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                | 0                  | 1                   |               | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                               |   | <b>2</b>         |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 3.1   | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация  | 2                | 0                  | 2                   |               | 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   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|-----|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|     |   |   |   |   |  | поворотами и элементами ритмической гимнастики);  |                      |   |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на низком гимнастическом бревне                                    | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;<br>разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);<br>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;<br>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика».<br>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине                          | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; <b>наблюдают</b> и анализируют образец техники пере маха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;<br><b>описывают</b> технику выполнения пере маха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;<br><b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.4 | Модуль «Гимнастика».<br>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 полу приседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);<br>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;                    | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.5 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на брусьях.  | 4 |   | 4 |  | Составление комбинаций на брусьях, выполнение упражнений на брусьях. <b>Контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.6 | Модуль «Гимнастика».<br>Опорный прыжок, ноги врозь и согнув ноги.<br>Опорный прыжок боком с поворотом | 2 |   | 2 |  | Повторение техники опорных прыжков: ноги врозь и согнув ноги, опорный прыжок боком с поворотом. <b>Контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.7 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>Беговые упражнения   | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;<br>описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|       |   |    |   |    |  |  |                                       |   |
|-------|---|----|---|----|--|--|---------------------------------------|---|
|       |   |    |   |    |  | контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;<br>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;   |                                       |   |
| 3.8   | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>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;   | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.9   | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>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) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;<br>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;<br>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;<br>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).   | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.10  | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i><br>Передвижение одновременным одношажным ходом  | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;<br>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;<br>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;<br>описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;<br>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;<br>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.11. | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i><br>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений  | 1  | 0 | 1  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений  | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  |

|      |   |   |   |   |  |  |                      |   |
|------|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
|      | подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий    |   |   |   |  | для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;  |                      | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 3.12 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона  | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.13 | 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 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; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом   | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом (передвижения с ведением; передача мяча на месте и в движении, 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 с мячом 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.                              | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 8 | 0 | 8 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                        |   |           |          |           |  |  |                      |   |
|------------------------|---|-----------|----------|-----------|--|--|----------------------|---|
|                        |   |           |          |           |  | соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;   |                      |   |
| 3.17                   | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега   | 3         | 0        | 3         |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|                        | <b>Итого по разделу</b>   | <b>57</b> |          |           |  |  |                      |   |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b> |   |           |          |           |  |  |                      |   |
| 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; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 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; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|                        | <b>Итого по разделу</b>   | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>8</b>  |  |  |                      |   |
|                        | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>  | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |  |                      |   |

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 1.1   | 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; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                               |  | <b>1</b>         |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 2.1   | 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. | 1                | 0                  | 1                   |               | 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 травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2   | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности  | 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  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|   |   |          |   |   |  |  |                      |   |
|---|---|----------|---|---|--|--|----------------------|---|
|   | старшекласников.  |          |   |   |  | особенности их воздействия на состояние  |                      |   |
| <b>Итого по разделу</b>                       |   | <b>2</b> |   |   |  |  |                      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |          |   |   |  |  |                      |   |
| 3.1   | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация  | 2        | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; <b>разучивают</b> стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.2   | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.   | 2        | 0 | 2 |  | 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 образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их <b>устранения (обучение в парах)</b>   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.3   | Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. | 2        | 0 | 2 |  | <b>контролируют</b> 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 разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши) | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.4   | Модуль «Гимнастика». Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на брусьях   | 4        | 0 | 4 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений; самостоятельно разучивать сложно координационные упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их <b>устранения (обучение в парах).</b>  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.5   | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки   | 2        | 0 | 2 |  | повторяют технику выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги; <b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их <b>устранения (обучение в</b>  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |                                       |   |
|-----|---|---|---|---|---|---------------------------------------|---|
|     |   |   |   |   | группах);<br>выполнение опорных прыжков через гимнастического козла боком с поворотом и без поворота;   |                                       |   |
| 3.6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения  | 5 | 0 | 5 | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;<br>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;<br>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.7 | 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;  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.8 | 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;<br>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;<br>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;<br>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).   | Практическая работа;                  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |   |    |   |    |   |                      |   |
|------|---|----|---|----|---|----------------------|---|
| 3.9  | 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 передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.10 | 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; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.11 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона  | 3  | 0 | 3  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.12 | 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).   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |  |   |   |   |  |   |                      |   |
|------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|      |  |   |   |   |  | Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении.<br>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. |                      |   |
| 3.13 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».<br>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».<br>Технические действия баскетболиста с мячом   | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом (ведение, передачи в движении и после остановки, повороты на месте).<br>Разучивают технические действия игрока с мячом 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);    | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».<br>Игровые действия в волейболе  | 8 | 0 | 8 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|      | Модуль «Спортивные игры. Футбол».<br>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   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|  |   |           |          |           |  |   |                      |   |
|--|---|-----------|----------|-----------|--|---|----------------------|---|
|  |   |           |          |           |  | различия, делают выводы по способам обучения;;<br>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; |                      |   |
|  | Модуль «Спортивные игры. Футбол».<br>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; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|  | <b>Итого по разделу</b>   | <b>57</b> |          |           |  |   |                      |   |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>                     |   |           |          |           |  |   |                      |   |
| 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; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.2  | 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; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|  | <b>Итого по разделу</b>   | <b>8</b>  |          |           |  |   |                      |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |   |                      |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | I. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.<br>Организационно методические указания. Техника низкого старта. Бег на короткие расстояния. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;       |
| 2.       | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе            | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;       |

|     |  |   |   |   |  |                      |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 3.  | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4.  | Знакомство с историей древних Олимпийских игр.<br>Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 5.  | Режим дня и его значение для современного школьника.<br>Развитие выносливости, бег на средние дистанции. Бег 300 м.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6.  | Самостоятельное составление индивидуального режима дня.<br>Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 7.  | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции  | 1 |   | 1 |  | Практическая работа; |
| 8.  | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.<br>Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Подтягивание из виса мальчики и из виса лежа девочки.  | 1 |   | 1 |  | Практическая работа; |
| 9.  | Измерение индивидуальных показателей физического развития.<br>Развитие силовых качеств. Тестирование прыжка в длину с места.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 10. | Упражнения для профилактики нарушения осанки.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Челночный бег 3x10 м.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 11. | Организация и проведение самостоятельных занятий.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс 1000 м.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 12. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.<br>Модуль Баскетбол. Инструктаж ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. Основная стойка, техника перемещений игрока.             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.<br>Модуль Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |  |   |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 14. | Ведение дневника физической культуры. Модуль<br>Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей                        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 15. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».<br>Модуль Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств.                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 16. | Упражнения утренней зарядки.<br>Модуль Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств. Игровые задания.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;   |
| 17. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.<br>Баскетбол. Тактика свободного нападения.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 18. | Водные процедуры после утренней зарядки.<br>II. Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж ТБ. Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения.       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>Устный опрос;<br>практическая работа; |
| 19. | Упражнения на развитие гибкости.<br>Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 20. | Упражнения на развитие координации.<br>Акробатика. Упражнения на бревне. Ритмическая гимнастика.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 21. | Упражнения на формирование телосложения.<br>Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 22. | Упражнения на формирование телосложения.<br>Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Зачет;  |
| 23. | Опорный прыжок: вскок в упор присев- соскок прогнувшись. Упражнения на бревне.<br>Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координационных способностей.            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 24. | Опорный прыжок. Висы и упоры, соскоки на перекладине, брусьях.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 25. | Опорный прыжок. Висы и упоры, соскоки на перекладине, брусьях.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |
| 26. | Опорный прыжок. Висы и упоры, соскоки на перекладине, брусьях.  | 1 | 0 | 1 |  | Зачет;  |
| 27. | Упражнения на перекладине. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;  |



|     |  |   |   |   |  |                                       |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 28. | Упражнения на брусьях. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 29. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 30. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 31. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 32. | III. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим занятий, выбор и подбор снаряжения. Скользящий шаг                         | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>устный опрос; |
| 33. | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 34. | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 35. | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 36. | Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 37. | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 38. | Торможение упором. Развитие выносливости   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 39. | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 40. | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 41. | Тренировочное прохождение дистанции 1 км. Зимние игры.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 42. | Соревнования лыжников класса   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 43. | Прохождение дистанции 1-2 км., с применением техники ранее изученных лыжных ходов.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;                         |
| 44. | Волейбол. Сведения об игре. Терминология. Профилактика травматизма. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос<br>практическая работа;  |
| 45. | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 46. | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 47. | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 48. | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 49. | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 50. | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |

|     |   |   |   |   |  |                      |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 51. | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координации. Учебная игра.   | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 52. | IV. Футбол. Основные приемы и правила игры.<br>Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие скоростных и координационных способностей  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Футбол. Освоение техники ведения мяча   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО<br>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО<br>Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО<br>Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.<br>Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО<br>Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО<br>Развитие скоростных способностей. Техника бега с низкого старта. Бег 30 м.<br>Метание малого мяча.                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО<br>Развитие скоростных способностей. Техника бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции: бег 60 м. Метание малого мяча в цель | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с элементами спортивных игр.                            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |  |                      |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 64. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с элементами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 65. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 66. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование;        |
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1        | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности   | 1                | 0                     |                        |                  | Практическая работа        |
| 2        | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.  | 1                | 0                     |                        |                  | Практическая работа        |
| 3        | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.<br>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах        | 1                | 0                     |                        |                  | Практическая работа        |
| 4        | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 5        | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.   | 1                |                       | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 6        | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. и челночного бега 3x10.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 7        | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.   |                  | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 8        | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Тестирование бега на 1000 метров.   |                  | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 9        | 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        |
| 10       | 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        |
| 11       | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 12       | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 13       | Модуль «Лёгкая атлетика». Тестирование метания мяча на дальность.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 14       | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 15       | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 16       | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 17       | <b>II. Модуль «Гимнастика».</b> Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 18 | 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 |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с брусьями. Ритмическая гимнастика и ОФП.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Комбинация на брусьях.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Комбинация на брусьях  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | <b>III. Модуль «Зимние виды спорта».</b> Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | способами лыжных ходов.  |   |   |   |  | работа              |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | <b>Модуль «Спортивные игры.</b><br>Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.   |   |   |   |  |                     |
| 54 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.</b><br>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 |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая        |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;  |   |   |   |  | работа              |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | . Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения       | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |                     |                      |
| 1     | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности  | 1                | 0                  |                     | Практическая работа |                      |
| 2     | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.   | 1                | 0                  |                     | Практическая работа |                      |
| 3     | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах  | 1                | 0                  |                     | Практическая работа |                      |
| 4     | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 5     | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 6     | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. и челночного бега 3х10.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 7     | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 8     | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Тестирование бега на 1000 метров.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 9     | 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 |                      |
| 10    | 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 |                      |
| 11    | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 12    | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания мяча на дальность.   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 13    | Модуль «Лёгкая атлетика». Тестирование метания мяча на дальность.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 14    | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведение в футболе.   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 15    | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведение в футболе.   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа |                      |
| 16    | 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                   | Практическая работа |                      |
| 17    | <b>II. Модуль «Гимнастика».</b> Правила техники безопасности на уроках.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая        |                      |



|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  |   |   |   |  | работа              |
| 18 | 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 |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с брусьями. Ритмическая гимнастика и ОФП.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Комбинации на брусьях  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Комбинации на брусьях  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»;   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | прохождение дистанции 3 км.  |   |   |   |  | работа              |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км., попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Спортивные игры.<br>Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                     |   |   |   |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.</b><br>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 |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая        |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.   |   |   |   |  | работа              |
| 58 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками сверху в волейболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) и изменением расстояния до мишени. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № | Тема урока | Количество часов | Дата | Виды, |
|---|------------|------------------|------|-------|
|---|------------|------------------|------|-------|

| п/п |   | всего | контрольные работы | практические работы | изучения | формы контроля      |
|-----|---|-------|--------------------|---------------------|----------|---------------------|
| 1   | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 2   | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.  | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 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 |
| 4   | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 5   | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 6   | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 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 |
| 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 |
| 9   | Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 100 м. зачет.   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 10  | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски малого мяча на точность. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 11  | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски малого мяча на точность  | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 12  | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 13  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту способом «перешагивание».   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 14  | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.  | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 15  | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.  | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 16  | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведение в футболе.   | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 17  | <b>II. Модуль «Гимнастика».</b> Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |
| 18  | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков,                                     | 1     | 0                  | 1                   |          | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |                     |
|----|--|---|---|---|---------------------|
|    | ранее разученных акробатических упражнений.  |   |   |   |                     |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Комбинация на брусьях.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Комбинация на брусьях.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок боком с поворотом.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 31 | <b>III. Модуль «Зимние виды спорта».</b> Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития  | 1 | 0 | 1 | Практическая        |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | выносливости.   |   |   |   |  | работа              |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | <b>Модуль «Спортивные игры.</b><br>Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры.<br>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 |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу и с верху в волейболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу и с верху в волейболе   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 59 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) и изменением расстояния до мишени. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) и изменением расстояния до мишени. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1        | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.<br>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.<br>Профессионально-прикладная физическая культура.                    | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 2        | Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья.<br>Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 3        | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.                          | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 4        | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 5        | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 6        | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 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        |
| 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        |
| 9        | Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 100 м. зачет.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 10       | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски малого мяча на точность. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 11       | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски малого мяча на точность   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 12       | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 13       | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 14       | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 15       | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |
| 16       | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа        |



|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 17 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами степ-аэробики.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | <i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.</i>   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | <i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на брусьях.</i>   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | <i>Модуль «Гимнастика». Комбинация на брусьях.</i>   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | <i>Модуль «Гимнастика». Комбинация на брусьях.</i>   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | <i>Модуль «Гимнастика». Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.</i>   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | <i>Модуль «Гимнастика». Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.</i>   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | <i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок боком с поворотом.</i>  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | <b>III. Модуль «Зимние виды спорта».</b> Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.                                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | <b>Модуль «Спортивные игры.</b><br>Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры.<br>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 |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 57 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу и с верху в волейболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу и с верху в волейболе  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры.<br>Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) и изменением расстояния до мишени. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i><br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) и изменением расстояния до мишени. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

### 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](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический

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-футбола)

