

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Киренска»

Утверждаю:	Согласовано:	Рассмотрено:
Директор МКОУ СОШ №5 Потапова Е.А.	Зам. директора по УВР	на заседании МО
_____ (Ф. И.О.)	_____ (Ф. И.О.)	Протокол № _____ от “ ____ ” _____ 20__ г.
“ ____ ” _____ 20__ г.	“ ____ ” _____ 20__ г.	Руководитель МО _____ (Ф. И.О.)

Рабочая учебная программа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Пахорукова Юлия Борисовна.
учитель физической культуры.

Киренск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

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

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

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

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые

отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила

самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности 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, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

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

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом,

«лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

➤

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

> характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

> измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

> контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

> готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

> отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

> составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

> выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

> выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

> выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

> баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;

> использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

> волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

> футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;

> удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

> проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения,

давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

> объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

> объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

> составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

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

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

> выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

> демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

> волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

> футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

> составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности

в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально - прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических

упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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

> соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

> выполнять повороты кувырком, маятником;

> выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№	Наименование	Количество часов	Дата	Виды деятельности	Методы, формы	Электронные ресурсы
---	--------------	------------------	------	-------------------	---------------	---------------------

				работы				
--	--	--	--	--------	--	--	--	--

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

	ведение ийских игр. лика и ритуалы первых ийских игр. История к Олимпийских игр енности		0	1		дают исторические сылки возрождения ийских игр и ийского 1 ----- ния; знакомятся с стью Пьера де гена, характеризуют его нователя идеи ждения Олимпийских игр; ируют смысл Олимпийских игр и их тику; знакомятся с ей организации и ения первых ийских игр в Афинах;	ическая работа;	du.ruiwww.s du.rU uchi.i
--	--	--	---	---	--	---	-----------------	--------------------------------

по разделу

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	ление дневника еской культуры. еская подготовка ка. Правила развития еских качеств.	1	0	1		ются с ами составления и ения основных разделов дневника еской культуры; няют дневник еской культуры в е учебного 1 ----- п знакомятся с ем «физическая овка», рассматривают его кательное наполнение еские качества), ливают физическую овленность как тат физической овки; устанавливают носледственную связь физической овкой и ением организм;	ическая работа;	du.rU chool edu.ru uchi.i
--	---	---	---	---	--	---	-----------------	------------------------------------

	ление индивидуальной еской нагрузки для		0	1		ят тестирование идуальных показателей	ическая работа;	du.rU chool
--	--	--	---	---	--	--	-----------------	----------------

	оятельных занятий еской подготовкой. вающие процедуры с					еской подготовленности И вают их с гными		https://uchi.i
--	---	--	--	--	--	---	--	---

	<p>ью воздушных и ных ванн, купания в венных водоёмах</p>					<p>ртами (обучение в х); выявляют ющие» в своём развитии еские качества и ляют состав нений для их правленного развития.; ются со урой плана й физической овкой, обсуждают образность выделения его ых частей, одимость соблюдениях овательности;; ются с нами и нами расчета в времени для каждой занятия и их учебным канием;; разучивают ы самостоятельного ления содержанияплана й физической овкой на результатов идуального ования;</p>			
по разделу			Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1	ь «Гимнастика». атическая комбинация	0	1			<p>ают ранее разученные тические упражнения и нации; -----3 вают стилизованные</p>	ическая работа;	<p>du.rui chool uchi.i</p>	

					<p>азывающие нения, выполняемые с амплитудой движения, м и темпом огивание из упора , прогнувшись; прыжки с разведением рук и ног в ы; прыжки вверх м двумя ногами с лением в упор присев, и с поворотами и тами ритмической стики);</p>	
--	--	--	--	--	--	--

	ь «Гимнастика». нения на низком стическом бревне	0	1		<p>ают технику ранее нных упражнений на стическом бревне и стикой скамейке;; вают упражнений на стическом бревне весие на одной ноге, на коленях и с нием ноги назад, пагат, элементы ческой гимнастики, прогнувшись);; ают гимнастическую нацию из 8—10 хорошо нных упражнений и вают её;; контролируют у выполнения нений другими мися, сравнивают их с ами и выявляют кные ошибки, гают способы их ения (обучение в ;</p>	ическая работа;	du.rui chool uchi.i
	ь «Гимнастика». и упоры на невысокой стической перекладине	0	1		<p>ают технику ранее нных упражнений на стической перекладине; дают 1, и анализируют ц техники перемаха</p>	ическая работа;	du.ru chool uchi.i

					<p>ногой вперёд и назад, описывают технические особенности в их исполнении, с 1-----п описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и контролируют] качество выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с эталоном и выявляют типичные ошибки, предлагают способы их исправления (обучение в группах);</p>		
	<p>в «Гимнастика».</p> <p>выполнения</p> <p>ритмической</p>		0	2		<p>используют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики; самостоятельная работа;</p>	<p>du.ru</p> <p>school</p>

	стики					стики, танцевальные ния;; разучивают ованные азывающие упражнения гмической гимнастики вижения приставным с движением рук и ща, приседы и риседы с отведением руки в сторону, ые движения туловища, овые упражнения ной конфигурации);; ляют комбинацию неской гимнастики из о разученных 8—10 нений, подбирают альное сопровождение;; вают комбинацию и стрируют её нение;		uchi.i
3.5	ь «Лёгкая атлетика». те упражнения		0	5		дают и анализируют ц техники старта, ют её фазы и элементы, г выводы;;	тческая работа;	du.rU chool uchi.i

					<p>вают технику нения старта и вают её в единстве с ующим ускорением;; лируют технику нения старта другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в парах);; дают и анализируют ц техники герского бега, уточняют ы и элементы, делают ы;; вают технику герского бега, вают её по фазам и в й координации;; дают и анализируют ц</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>ти гладкого ерного бега, уточняют ы и элементы, делают »;; вают технику гладкого ерного бега, ляют его отличительные ки от техники ерского бега;</p>		
	ь «Лёгкая атлетика» . ство с рекомендациями я по развитию ивости и быстроты на оятельных занятиях атлетикой с помощью го равномерного и ерского бега		0	3		<p>ются с рекомендациями я по развитию ивости и быстроты на оятельных занятиях атлетикой с помощью го равномерного и ерского бега;</p>	ическая работа;	du.ru school uchi.i
	ь «Лёгкая атлетика». ие малого (теннисного) подвижную мишень нивающийся с разной тью гимнастический с уменьшающимся ром)		0	4		<p>ают ранее разученные ы метания малого сного) стоя на месте и с а, в неподвижную ь и на дальность;; дают и анализируют ц учителя, сравнивают с ой ранее разученных ов метания, находят тельные признаки;; вают технику броска мяча в подвижную ь, акцентируют ние на технике нения выявленных тельных признаков;; лируют технику ия малого мяча другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в группах).;</p>	ическая работа;	du.ru school uchi.r
	ь «Зимние виды а».		0	10		<p>ают ранее разученные ы передвижения на</p>	ическая работа;	du.ru school

	вижение ременным одношажным				;; ают технику спусков, лов и торможения с го склона;; дают и		uchi.r
--	--------------------------------	--	--	--	---	--	--------

						<p>ируют образец техники ременного одношажного равнивают с техникой разученных способов и, находят тельные ки и делают выводы;; вают технику ижения на лыжах ременным одношажным выделяют фазы ния и их технические ости;; вают технику ижения на лыжах ременным одношажным по фазам и в полной нании;; ируют технику ижения на лыжах и учащимися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в парах);; стрируют технику ижения на лыжах по ой дистанции.;</p>		
3.9	ь «Зимние виды а». ство с рекомендациями я по использованию		0	1		<p>ются с рекомендациями я ользованию подводящих отовительных</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.rui chool uchi.i</p>

	<p>ящих и овительных нений для оятельного обучения и передвижения на одновременным ажным ходом, ижений на лыжах для ия выносливости в се самостоятельных й</p>					<p>нений мостоятельного ия техники ижения на лыжах ременным одношажным передвижений на для развития ливости в процессе оятельных занятий;</p>		
8.10	<p>ь «Зимние виды спорта». вление небольших инов при</p>		0	3		<p>вают технику вления небольших ствий, акцентируют</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.rU chool edu.ru uchi.r</p>

	с пологого склона					ние на выполнении еских элементов; -----;j лируют у преодоления ствий другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в группах);		
	ь «Плавание» Правила ния на уроках. Плавание едство отдыха, ения здоровья, вания. Упражнения мительного плавания.			1		от правила поведения на . плавания, приводят ы их применения в ельном бассейне; няют упражнения мительного плавания; и нации;	ическая работа;	du.ru chool uchi.i
	ь «Плавание». ния ног в кроле на суше е. ния рук в кроле на груди ине. Дыхание и ние движений в кроле. прыжок, поворот в ии.			3		няют разученные нения для развития ливости Применяют нные упражнения для ия координационных ностей Используют нные упражнения в оятельных занятиях при ии задач физической и еской подготовки	ическая работа;	du.ru chool uchi.i
	ь «Плавание». Техника т рук в брассе. Техника т ног в брассе. Сочетание т рук и ног в брассе.			3		ствляют самоконтроль за еской нагрузкой во этих занятий. вают технику нения плавательных нений, осваивают её оятельно, выявляют и яют характерные и в процессе ее ия.	ическая работа;	du.ru chool uchi.i
	ь «Плавание». на груди и на спине -			3		няют плавательные нения для развития	ическая работа;	du.ru chool

	- совершенствование техники. - совершенствование движения рук и ног. - жные					тствующих физических способностей.		uchi.i
--	---	--	--	--	--	------------------------------------	--	--------

	а воде.							
	ь «Спортивные игры. ибол». Технические ия баскетболиста без		0	2		<p>денствуют ранее нные технические ия игры баскетбол;; иятся с образцами еских действий игрока на (передвижения в баскетболиста; прыжок голчком одной и ление на другую, вка двумя шагами, вка прыжком, повороты ге);; анализируют нение технических ий без мяча, выделяют дные элементы и ируют внимание на их нении;; разучивают еские действия игрока на по элементам и в й координации;; олируют выполнение еских действий другими мися, анализируют их и ляют ошибки, дают ендации по их ению (работа в парах);; от правила и играют с зованием разученных еских действий.;</p>	ическая работа;	du.rui chool uchi.i
	ь «Спортивные игры. ибол». Знакомст во с ендациями учителя по зованию подводящих и овительных нений для оятельного обучения еским действиям болиста без мяча		0	4		<p>иются с рекомендациями я по использованию ящих и овительных нений для оятельного обучения еским действиям болиста без мяча;</p>	ическая работа;	du.rU chool uchi.r

	ь «Спортивные игры. бол». Игровые действия в боле		0	5		ленствуют технику ранее нных технических ий игры волейбол; -----3 ивают! и	ическая работа;	du.rU chool uchi.r
--	---	--	---	---	--	--	-----------------	--------------------------

						<p>денствуют передачу вумя руками снизу и в разные зоны дки соперника; 1</p> <p>-----з</p> <p>вают правила игры в бол и знакомятся с ими действиями в нии и защите; играют в бол по правилам с зованием разученных еских действий;</p>		
3.18	ь «Спортивные игры. л». Удар по катящемуся разбега		0	2		<p>денствуют технику ранее нных технических ий игры футбол;;</p> <p>иятся с образцом удара нщемуся мячу с разбега, стрируемого учителем, ют его фазы и еские элементы;;</p> <p>вают технику удара по емую мячу с разбега и вают её с техникой по неподвижному мячу, ют имеющиеся ия, делают выводы по ам обучения;;</p> <p>вают технику удара по емую мячу с разбега по и в полной нации;; контролируют у выполнения удара по емую мячу другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в парах);;</p> <p>денствуют технику чи катящегося мяча на ; расстояния и ления (обучение в ;;</p>	<p>ическая работа;</p> <p>du.rui</p> <p>chool</p> <p>uchi.i</p>	
3.19	ь «Спортивные игры.		0	1		иятся с рекомендациями	ическая работа;	du.rU

	л». Знакомство с ндациями учителя по зованию подводящих и					я по использованию ящих и овительных нений для		chool uchi.r
--	---	--	--	--	--	---	--	-----------------

	овительных нений для оятельного обучения и удара по катящемуся разбега и его передачи ые расстояния					оятельного обучения и удара по катящемуся разбега и его передачи ые расстояния;			
по разделу				Раздел 4. СПОРТ					
4.1	еская подготовка: ие содержания ммы, демонстр ация стов в показателях еской подготовленности ативных требований екса ГТО	4	0	4		ают содержания рных модульных мм по физической ре или рабочей ммы базовой еской подготовки; ----- 3 стрируют сты в показателях еской подготовленности ативных требований екса ГТО;	ическая работа;	du.rui chool uchi.i	
4.2	еская подготовка: ие содержания ммы, демонстр ация стов в показателях еской подготовленности ативных требований екса ГТО	6	0	6		ают содержания рных модульных мм по физической ре или рабочей ммы базовой еской подготовки; ----- 3 стрирую^ сты в показателях еской подготовленности ативных требований екса ГТО;	ическая работа;	du.rU chool uchi.r	
по разделу									
Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ			0	68					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Срок изучения	Формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Творческие работы		

	рождение Олимпийских игр. Эволюция олимпиады. Традиции олимпиады. Олимпиада и ритуалы первых олимпийских игр. История первых олимпийских игр современности		0	1		критическая работа
	ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.		0	1		критическая работа
	определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в открытых водоёмах		0	1		критическая работа
	упражнения «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну ногу и последующим ускорением.		0	1		критическая работа
	упражнения «Лёгкая атлетика». Интервальный и гладкий равномерный бег по учебной программе; ранее разученные беговые упражнения.		0	1		критическая работа
	упражнения «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.		0	1		критическая работа
	упражнения «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		0	1		критическая работа

	ль «Лёгкая атлетика». Беговые кнения. Зачет. Прыжок в длину с . Правила измерения ателей физической товленности. Составление плана стоятельных занятий физической товкой.		0	1		стическая работа
--	---	--	---	---	--	------------------

	ль «Спортивные игры. Футбол. ы по катящемуся мячу с разбега в оле.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. ол. Игровая деятельность по лам с использованием енных технических приёмов в аче мяча в футболе.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. ол. Игровая деятельность по лам с использованием енных технических приёмов его ведении в футболе.		0	1		стическая работа
	ль «Гимнастика». ла техники безопасности на х. Акробатическая комбинация. евой шаг, размыкание и ание на месте.		0	1		стическая работа
	ль «Гимнастика». Упражнения зком гимнастическом бревне. батическая комбинация из развивающих и сложно инированных упражнений, и кувырков, ранее разученных батических упражнений.		0	1		стическая работа
	ль «Гимнастика». Висы и упоры высокой гимнастической ладине. Прыжки через скакалку.		0	1		стическая работа
	ль настика». Упражнения ческой гимнастики. жнения с партнером, батические, на гимнастической е. жнения с предметами.		0	1		стическая работа

<p>ль настика». Знакомство с мендациями учителя по делению упражнений в нации ритмической гимнастики боре музыкального вождения.</p>		0	1		ктическая работа
<p>ческая готовка: освоение жания</p>		0	1		ктическая работа

	аммы, демонстрация приростов азателей физической товленности и нормативных ваний комплекса ГТО					
	ческая товка: освоение содержания аммы, демонстрация приростов азателей физической товленности и нормативных ваний комплекса ГТО		0	1		стическая работа
	ческая товка: освоение содержания аммы, демонстрация приростов азателей физической товленности и нормативных ваний комплекса ГТО		0	1		стическая работа
	ческая товка: освоение содержания аммы, демонстрация приростов азателей физической товленности и нормативных ваний комплекса ГТО		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. Правила ки безопасности на уроках тбол. Технические действия а без мяча: передвижение в е баскетболиста.		0	1		стическая работа
	ль «Плавание». Техника асности на уроках плавания. ание как средство отдыха, ления здоровья, закаливания. жнения ознакомительного ния.		0	1		стическая работа

	ль «Плавание». Движения ног в на суше и в воде. Движения рук ле на груди и на спине. Дыхание етание движений в кроле.		0	1		стическая работа
	ль «Плавание». Старт, прыжок, рот в плавании. Старт, стартовый ок, поворот «маятник». Кроль на		0	1		стическая работа

	и на спине - совершенствование техники.					
	ль «Плавание». Кроль на груди - м, эстафета. Подвижные игры в воде.		0	1		ктическая работа
	ль «Плавание». Кроль на спине - м, эстафета. Подвижные игры в воде.		0	1		ктическая работа
	ль «Плавание». Техника работы в брассе. Техника работы ног в воде.		0	1		ктическая работа
	ль «Плавание». Техника работы в брассе. Техника работы ног в воде. Дыхание и сочетание движений в брассе		0	1		ктическая работа
	ль «Плавание». Описание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде		0	1		ктическая работа
	ль «Плавание». Брасс - совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.		0	1		ктическая работа
	ль «Плавание». Брасс м, эстафета. Подвижные игры в воде.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Подготовка техники безопасности на лыжах. Передвижение на лыжах временным одношажным ходом.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой скорости.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Работа на лыжах.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Движения на лыжах по учебной трассе.		0	1		ктическая работа

	ль «Зимние виды спорта». Игры жах: «С горки на горку», рета с передачей палок»		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Зачет. деление		0	1		ктическая работа

	льших трамплинов при спуске с того склона в низкой стойке.					
	ль «Зимние виды спорта». ски на лыжах.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». рожение и поворот упором; ём «ёлочкой»; прохождение нции 3 км.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». движение по лыжной трассе изученными способами лыжных		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». движение на лыжах для развития сливости.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Зачет. движение по учебной лыжне временным одношажным ходом.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Игры афеты с подъёмами и спусками с реодоление подъёмов и тствий.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». рождение дистанции до 3 км. оременный двухшажный ход, зящий шаг.		0	1		ктическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до и, игры, эстафеты.		0	1		ктическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Остановка двумя и, остановка прыжком в тболе.		0	1		ктическая работа

	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Прыжок вверх ом одной и приземление на ю в баскетболе.		0	1		стическая работа
--	--	--	---	---	--	------------------

	ль «Спортивные игры. Тбол. Тактические действия тболиста. Ранее разученные кнения в ведении баскетбольного в разных направлениях и по й траектории.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Зачет. Передачи и и мяча в корзину.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. Правила ки безопасности на уроках. йбол. Приём и передача мяча и руками снизу и сверху в разные площадки команды соперника в боле.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с льзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с льзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с льзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.		0	1		стическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Игровая деятельность в ле и передаче двумя руками в волейболе.		0	1		стическая работа

	ль «Спортивные игры. йбол. Зачет. Волейбол по шам с использованием енных технических действия.		0	1		стическая работа
	ческая готовка: освоение жания		0	1		стическая работа

	<p>аммы, демонстрация приростов в показателях ческой подготовленности и ативных требований комплекса</p>					
	<p>ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация ростов в показателях ческой подготовленности и ативных требований комплекса</p>		0	1		ктическая работа
	<p>ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация ростов в показателях ческой подготовленности и ативных требований комплекса</p>		0	1		ктическая работа
	<p>ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация ростов в показателях ческой подготовленности и ативных требований комплекса</p>		0	1		ктическая работа
	<p>ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация ростов в показателях ческой подготовленности и ативных требований комплекса</p>		0	1		ктическая работа
	<p>ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация ростов в показателях ческой подготовленности и ативных требований комплекса</p>		0	1		ктическая работа

<p>ль ика». Правила асности</p> <p>сковые ки и сковые</p> <p>ок в длину с места</p>	<p>«Лёгкая техники на уроках.</p> <p>упражнения: многоскоки. упражнения:</p>		0	1		<p>стическая работа</p>
---	--	--	---	---	--	-------------------------

ль ика». Прыжковые кнения: прыжки и оскоки. Прыжковые кнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		стическая работа
ль «Лёгкая атлетика». сковые упражнения: прыжки и оскоки Зачет. Прыжок в длину с	1	0	1		стическая работа
ль «Лёгкая ика». Метание исного) малого мяча на дость.	1	0	1		стическая работа
ль «Лёгкая ика». Метание исного) малого мяча на дость.	1	0	1		стическая работа
ль «Лёгкая ика». Метание исного) малого мяча на дость. Зачет. Метание го (теннисного) мяча на дость.	1	0	1		стическая работа
ль «Лёгкая ика». Смешанное передвижение.	1	0	1		стическая работа
Всего КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

п/п	нование разделов и тем программы	Количество часов			а изучения	деятельности	формы контроля	лектронны е ифровые) зовател ьны ресурсы	
				работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
.1	кдение ийских игр. лика и ы первых	1	0	1		дают осылки ийских ийского	исторические возрождения игр и движения;	стическая работа;	du.rui chool chi.i

	ийских ия ийских енности	игр. первых игр			мятся с личностью Пьера де Кубертена, еризуют его как теля идеи ждения Олимпийских игр; ируют смысл девиза ийских игр и их символику; яются с историей организации	
--	-----------------------------------	-----------------------	--	--	---	--

						ения ийских х;	первых игр в		
по разделу									
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	ление дневника еской культуры. еская подготовка ка. Правила развития еских качеств.		0	1		ются с правилами ления и заполнения основных разделов ка физической ры; 1_ заполняют к физической ры в течение ого годаф знакомятся с тем «физическая подготовка», тривают его кательное наполнение (физические ва), осмысливают ескую подготовленностькак гат физической овки; устанавливают но - следственную связь физической подготовкой и ением организм;	ическая работа;	du.ru chool uchi.i	
2.2	еление идуальной физической ки для оятельных занятий	1	0	1		ят тестирование идуальных показателей физической овленности и	ическая работа;	du.rU chool uchi.r	

<p>еской подготовкой. вающие процедуры с ью воздушных и ных ванн, купания в венных водоёмах</p>					<p>вают их с тными стандартами ние в группах);; ют «отстающие» в своём ии физические качества и определяют упражнений для их правленного развития.; ются со структурой плана й физической подготовкой, обсуждают образность выделения его ых частей, необходимость дения их овательности;; знакомятся с тами и способами расчета а времени для каждой части я и их учебным канием;; вают способы оятельного ления содержания занятий физической овкой на основе татов индивидуального ования;</p>	
<p>по разделу</p>						
<p>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>						

ь «Гимнастика». агическая комбинация	1	0	1		<p>ают ранее разученные ритмические упражнения и комбинации;</p> <p>ваю^ стилизованные</p> <p>азывающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом движения; выполнение из упора присев, выпрыгнувшись; прыжки вверх с отталкиванием рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя руками с приземлением в упор; прыжки с поворотами и комбинациями ритмической гимнастики);</p>	иическая работа;	du.ru chool uchi.i
ь «Гимнастика». нения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		<p>ают технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, на коленях и с отталкиванием ноги назад, полушпагат, прыжки ритмической гимнастики, прогнувшись);;</p> <p>ают гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; анализируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и находят возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в парах).;</p>	иическая работа;	du.ru chool uchi.r
ь «Гимнастика». и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		<p>ают технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; анализируют и анализируют образцы выполнения перемаха одной ногой</p>	иическая работа;	du.ru chool uchi.r

					<p>и назад, определяют еские сложности в их ении, делают 1 ---- п ы; !_ описываю^ технику нения перемаха одной ногой и назад и разучивают её; олирую^ технику нения упражнения другими мися, сравнивают её с ом и выявляют возможные и, предлагают способы их ения</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						ние в группах);		
	ь «Гимнастика».нения ритмическойстики	2	0	2		<p>яют ранее разученныенения ритмическойстики, танцевальныения;; разучиваютованные общеразвивающиенения для ритмическойстики (передвижениявным шагом с движениемуловища, приседы иприседы с отведением однойсторону, круговые движенияща, прыжковые упражненияной конфигурации);;яют комбинациюлеской гимнастики из хорошонных 8— 10 упражнений,рают музыкальноеюждение;;вают комбинацию истрируют её выполнение;</p>	ическая работа;	www.edu.ru www.school https://uchi.ru
	ь «Лёгкая атлетика».ие упражнения	5	0	5		<p>дают и анализируют образеци старта, уточняют её фазы иты, делают выводы;;вают технику выполнения</p>	ическая работа;	www.edu.ru www.school https://uchi.ru

					и разучивают её в единстве с дующим ускорением;; олируют технику выполнения другими учащимися, ют возможные ошибки и гают способы их устранения а в парах);; дают и анализируют образец и спринтерского бега, ют её фазы и элементы, г выводы;; описывают у спринтерского бега, вают её по фазам и в полной нании;; дают и анализируют образец и гладкого равномерного точняют её фазы и элементы, г выводы;; описывают у гладкого равномерного пределяют его тельные признаки от техники терского бега;		
	ь «Лёгкая атлетика».	3	0	3	ются с рекомендациями я	й опрос;	www.edu.ru chool

	<p>ство с ндациями учителя по ию выносливости и ты на оятельных занятиях атлетикой с помощью го равномерного и терского бега</p>					<p>виту выносливости и ты на самостоятельных ях лёгкой атлетикой с ью гладкого равномерного и терского бега;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>https://uchi.i</p>
3.7	<p>ь «Лёгкая атлетика». ие малого (теннисного) подвижную мишень нивающийся с разной тью гимнастический с уменьшающимся гром)</p>	4	0	4		<p>ают ранее разученные ы метания малого сного) стоя на месте и с а, в неподвижную мишень и ьность;; наблюдают и ируют образец учителя, вают с техникой ранее нных способов метания, т отличительные признаки;; вают технику броска малого подвижную мишень, ируют внимание на технике нения выявленных ительных признаков;; олируют технику метания о мяча другими учащимися, ют возможные ошибки и гают способы их устранения а в группах).;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool edu.ru uchi.i</p>
3.8	<p>ь «Зимние виды а».</p>	10	0	10		<p>ают ранее разученные ы передвижения на лыжах;;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool</p>

вижение
ременным
ажным ходом

ают технику спусков,
лов и торможения с пологого
;;
дают и анализируют образец
и одновременного
ажного хода, сравнивают с
той ранее разученных
ов ходьбы, находят
ительные признаки и делают
ы;;
вают технику передвижение
ках одновременным
ажным ходом, выделяют
вижения и их технические
ости;;
вают технику передвижения
ках одновременным
ажным ходом по фазам и в
й координации;;
лируют технику

<https://uchi.i>

						<p>движения на лыжах другими мися, выявляют возможные и и предлагают способы их ения (работа в парах);; стриируют технику ижения на лыжах по учебной ции.;</p>		
8.9	<p>ь «Зимние виды ». Знакомство с ндациями учителя по зованию подводющих отовительных нений для оятельного о обучения и передвижения на одновременным ажным ходом, ижений на лыжах для ия выносливости в се самостоятельных й</p>			1		<p>ются с рекомендациями я по использованию ящих и подготовительных нений иостоятельного обучения и передвижения на лыжах еременным одношажным ередвижений на лыжах для ия выносливости в процессе оятельных занятий;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool uchi.i</p>
10	<p>ь «Зимние виды а». оление небольших иинов при спуске с го склона</p>	3		3		<p>вают технику преодоления ших препятствий, ирируют внимание на нении еских элементов; ----- ;] олирую^ технику оления препятствий другими мися, выявляют возможные и и предлагают способы их ения (работа в группах);</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool uchi.i</p>
	<p>ь «Плавание» Правила ния на уроках. ние как средство а, укрепления ья, закаливания. нения мительного плавания.</p>			1		<p>от правила поведения на л плавания, приводят примеры менения в плавательном не; выполняют упражнения мительного плавания; и нации;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool uchi.i</p>
	<p>ь «Плавание». ния ног в кроле на в воде. Движения рук е на груди и на спине.</p>			3		<p>няют разученные упражнения звития выносливости нают разученные нения для развития</p>	<p>ый опрос; ическая работа;</p>	<p>du.ru chool uchi.i</p>

ие и сочетание ний в кроле. Старт, к, поворот в плавании.					ациональных способностей зуют разученные нения в самостоятельных ях при решении задач еской и технической		
---	--	--	--	--	---	--	--

						овки		
	ь «Плавание». Техника рук в брассе. Техника ног в брассе. ние работы рук и ног в			3		ствляют самоконтроль за ской нагрузкой во время нятий. Описывают технику нения плавательных нений, осваивают её оятельно, выявляют и яют характерные ошибки в се ее освоения.	ическая работа;	du.ru chool uchi.i
	ь «Плавание». Кроль на и на спине - ленствование техники. - совершенствование и движения рук и ног. жные игры на воде.			3		няют плавательные нения для развития тствующих физических ностей.	ическая работа;	du.ru chooledu.ru uchi.i
	ь «Спортивные игры. бол». Технич еские ия баскетболиста без			2		ленствуют ранее разученные еские действия игры бол;; знакомятся с образцами еских действий игрока без передвижения в стойке болиста; прыжок вверх м одной и приземление на р, остановка двумя шагами, вка прыжком, повороты на ;; анализируют выполнение еских действий без мяча, ют их трудные элементы и ируют внимание на их нении;; вают технические действия без мяча по элементам и в й координации;; лируют выполнение еских действий другими мися, анализируют их и ляют ошибки, дают ндации по их устранению а в парах);; от правила и играют с зованием разученных еских действий.;	ическая работа;	du.ru chool uchi.i
	ь «Спортивные игры. бол».			4		яются с рекомендациями я по использованию	ическая работа;	du.ru chool

	мство с ндациями учителя по зованию подводящих					ящих и подготовительных нений для самостоятельного ия техническим		uchi.i
--	--	--	--	--	--	---	--	--------

	овительных нений для оятельного обучения еским действиям болиста без мяча					иям баскетболиста без мяча;		
.17	ь «Спортивные игры. бол». ые действия в боле	5	0	5		<p>денствуют технику ранее нных технических действий oleyбол;</p> <p>----- 3</p> <p>ваю^ и совершенствуют чу мяча двумя руками снизу ку в разные зоны площадки ика;</p> <p>----- 3</p> <p>ваю^ правила игры в бол и знакомятся с игровыми иями в нападении и защите; г в волейбол по правилам с зованием нных технических действий;</p>	ическая работа;	du.ruiwww.s du.rU uchi.i u/
.18	ь «Спортивные игры. л». о катящемся мячу с а	2	0	2		<p>денствуют технику ранее нных технических действий рутбол;;</p> <p>иятся с образцом удара по</p>	ическая работа;	du.rU chooledu.ru uchi.i

					<p>емуся мячу с разбега, стрируемого учителем, нют его фазы и технические тты;;</p> <p>вают технику удара по емуся мячу с разбега и вают её с техникой удара по вижному мячу, выявляют диеса различия, делают ы по способам обучения;;</p> <p>вают технику удара по емуся мячу с разбега по фазам нной координации;;</p> <p>олируют технику выполнения по катящемуся мячу другими мися, выявляют возможные и и предлагают способы их ения (работа в парах);;</p> <p>пенствуют технику передачи егося мяча на разные яния и направления ние в парах);;</p>		
.19	ь «Спортивные игры. л». иство с	1	0	1	иятся с рекомендациями я по использованию ящих и	ическая работа;	du.ru chooledu.ru

	рекомендациями учителя по разованию подводных готовительных нений для готовительного обучения ти удара по катящемуся разбега и его передачи ные расстояния					готовительных упражнений для готовительного обучения ти удара по катящемуся мячу за и его передачи на разные яния;		uchi.i
по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	теоретическая подготовка: и е содержания ммы, демонстрация стов в показателях еской овленности и тивных требований екса ГТО	4	0	4		аот содержания Примерных ьных программ по еской культуре или рабочей ммы базовой физической овки; 1-----3 стрирую^ приросты в телях физической овленности и нормативных аний комплекса ГТО;	ическая работа;	du.rU chool uchi.i
4.2	теоретическая подготовка: и е содержания ммы, демонстрация стов в показателях еской овленности и тивных требований екса ГТО	6	0	6		аот содержания Примерных ьных программ по еской культуре или рабочей ммы базовой физической овки; демонстрирую^ сты в показателях физической овленности и нормативных аний комплекса ГТО;	ическая работа;	du.ru chool uchi.i
по разделу		10						
ИТОГО КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Способы изучения	Средства, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

	рождение Олимпийских игр. Эволюция олимпиады и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		физическая работа
	ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка	1	0	1		физическая работа

	ека. Правила развития еских качеств.					
	деление индивидуальной еской нагрузки для тоятельных занятий еской подготовкой. ивающие процедуры с цью воздушных и солнечных купания в естественных мах	1	0	1		тическая работ
	ль «Лёгкая атлетика». Техника асности на уроках. Беговые кнения. Старт с опорой на одну и последующим ускорением.	1	0	1		тическая работ
	ль «Лёгкая атлетика». нтерский и гладкий мерный бег по учебной нции; ранее разученные ые упражнения.	1	0	1		тическая работ
	ль «Лёгкая атлетика». Беговые кнения. Правила развития еских качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		тическая работ
	ль «Лёгкая атлетика». Беговые кнения. Прыжковые кнения: прыжок в длину с . Определение индивидуальной еской нагрузки для тоятельных занятий еской подготовкой.	1	0	1		тическая работ
	ль «Лёгкая атлетика». Беговые кнения. Зачет. Прыжок в длину га. Правила измерения ателей физической товленности. Составление самостоятельных занятий еской подготовкой.	1	0	1		тическая работ

	ль «Спортивные игры. Футбол. ы по катящемуся мячу с разбега боле.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. ол. Игровая	1	0	1		тическая работ

	льность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче в футболе.					
	ль «Спортивные игры. Футбол. зная деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ии в футболе.	1	0	1		тическая работ
	ль «Гимнастика». ла техники безопасности на х. Акробатическая инация. Строевой шаг, икание и смыкание на месте.	1	0	1		тическая работ
	ль «Гимнастика». Упражнения зком гимнастическом бревне. батическая комбинация из развивающих и сложно инированных упражнений, и кувырков, ранее разученных атических упражнений.	1	0	1		тическая работ
	ль «Гимнастика». Висы и и на невысокой гимнастической ладине. Прыжки через лку.	1	0	1		тическая работ
	ль настика». Упражнения ической гимнастики. жнения с партнером, атические, на гимнастической е. жнения с предметами.	1	0	1		тическая работ
	ль настика». Знакомство с тендациями учителя по еделению упражнений в инации ритмической астики и подборе музыкального вождения.	1	0	1		тическая работ

физическая подготовка: освоение техники выполнения упражнений, демонстрация способов в показателях физической подготовленности и нормативных показателей	1	0	1		физическая работа
--	---	---	---	--	-------------------

	лекса ГТО					
	ческая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация остов в показателях физической товленности и нормативных ваний лекса ГТО	1	0	1		тическая работ
	ческая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация остов в показателях физической товленности и нормативных ваний лекса ГТО	1	0	1		тическая работ
	ческая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация остов в показателях физической товленности и нормативных ваний лекса ГТО	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. Правила ки безопасности на уроках тбол. Технические действия а без мяча: передвижение в е баскетболиста.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Остановка двумя ми, остановка прыжком в тболе.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Прыжок вверх ом одной и приземление на ю в баскетболе.	1	0	1		тическая работ

	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Ранее разученные кнения в ведении	1	0	1		тическая работ
--	--	---	---	---	--	----------------

	тбольшого мяча в разных влениях и по разной тории.					
	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Зачет. Передачи и и мяча в корзину.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. Правила ки безопасности на уроках. йбол. Приём и передача мяча и руками снизу и сверху в е зоны площадки команды ника в волейболе.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. йбол. Игровая деятельность в е и передаче двумя руками в волейболе.	1	0	1		тическая работ
	ль «Спортивные игры. йбол. Зачет. Волейбол по лам с использованием енных технических действи.	1	0	1		тическая работ

	<p>ль «Зимние виды спорта». ла техники безопасности на х. Передвижение на лыжах ременным одношажным л.</p>	1	0	1		гическая работ
	<p>ль «Зимние виды</p>	1	0	1		гическая

	а». Преодоление небольших линов при спуске с пологого а в низкой стойке.					работа
	ль «Зимние виды спорта». роты на лыжах.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». движения на лыжах по учебной нции.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». на лыжах: «С горки на горку», рета с передачей палок»		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». . Преодоление небольших линов при спуске с пологого а в низкой стойке.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». ки на лыжах.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». ожение и поворот упором; ём «ёлочкой»; прохождение нции 3 км.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». движение по лыжной трассе изученными способами ых ходов.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». движение на лыжах для тия выносливости.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». . Передвижение по учебной е одновременным пажным ходом.		0	1		тическая работ
	ль «Зимние виды спорта». и эстафеты с подъёмами и ами с гор, преодоление ёмов и препятствий.		0	1		тическая работ

	ль «Зимние виды спорта». ождение дистанции до 3 км. ременный двухшажный		0	1		тическая работ
--	---	--	---	---	--	----------------

	кользющий шаг.					
	ль «Зимние виды а». Прохождение дистанции до л, игры, эстафеты.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». Техника асности на уроках плавания. ание как средство отдыха, ления здоровья, закаливания. жнения ознакомительного ния.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». ения ног в кроле на суше и в Движения рук в кроле на груди пине. Дыхание и сочетание ений в кроле.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». Старт, прыжок, от в плавании. Старт, овый прыжок, поворот ник». Кроль на груди и на - совершенствование техники.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». Кроль на груди 25 м, эстафета. Подвижные на воде.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». Кроль на спине 25 м, эстафета. Подвижные на воде.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». Техника ы рук в брасе. Техника работы брасе.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». Техника ы рук в брасе. Техника работы брасе. Дыхание и сочетание ений в брасе		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». ание работы рук и ног в брасе. ижные игры на воде		0	1		тическая работ

	ль «Плавание». Брасс - шенствование техники ения рук и ног. ижные игры на воде.		0	1		тическая работ
	ль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. ижные игры на воде.		0	1		тическая работ

<p> ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО </p>	1	0	1		<p> тическая работ </p>
<p> ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО </p>	1	0	1		<p> тическая работ </p>
<p> ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО </p>	1	0	1		<p> тическая работ </p>
<p> ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО </p>	1	0	1		<p> тическая работ </p>
<p> ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО </p>	1	0	1		<p> тическая работ </p>

<p> ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований </p>	1	0	1		тическая работ
--	---	---	---	--	----------------

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

.1	<p>ведение древних игр. правила и ритуалы первых древних</p>	1		1		<p>дают исторические ссылки возрождения</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru. school.ei</p>
----	---	---	--	---	--	--	------------------------	--

	стория первых олимпийских игр					олимпийских игр и олимпийского 1-го олимпийского года; знакомятся с историей Пьера де Кубертена, организуют его как создателя идеи проведения Олимпийских игр; изучают смысл Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых олимпийских игр в России;		uchi.ru/
--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	----------

по разделу	1							
------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1	ведение дневника олимпийской культуры. Учебная подготовка урока. Правила развития олимпийских качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами ведения олимпийской культуры; ведут дневник олимпийской культуры в течение учебного года; 1-й урок знакомства с понятием «учебная подготовка», организуют его (категорическое наполнение олимпийские качества), развивают физическую активность как часть физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической активностью и здоровьем организма;	учебная работа;	uchi.ru/
2.2	ведение индивидуальной	1	0	1		проводят тестирование	учебная работа;	www.edu.ru

	<p>еской нагрузки для оательных занятий еской подготовкой. вающие процедуры с ью воздушных и ных ванн, купания в венных водоёмах</p>					<p>идуальных показателей еской подготовленности и вают их с тными стандартами ние в группах);; ют «отстающие» в своём развитии еские качества и ляют состав нений для их правленного развития.; ются со урой плана й физической овкой, обсуждают</p>	<p>ttps</p>	<p>.ei u/</p>
--	--	--	--	--	--	--	-------------	-------------------

						образность выделения его частей, возможность соблюдения их последовательности;; согласуются с правилами и методами расчета объема нагрузки для каждой части урока и их использованием;; описывают способы составления содержания плана урока физической подготовки на основе данных индивидуального обучения;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

по разделу 2

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	«Гимнастика». Акробатическая комбинация		0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; исполняют стилизованные называющиеся упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и высотой (выпрыгивание из упора, прогнувшись; прыжки с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя руками с приземлением в упор, прыжки с поворотами и комбинациями ритмической гимнастики);	физическая работа;	du.ru school.ei uchi.ru/
3.2	«Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и скамейке;;	физическая работа;	du.ru school.ei uchi.ru/

					вают упражнений на стическом бревне весе на одной ноге, на коленях и с нием ноги назад, пагат, элементы ческой гимнастики, соскок вшись)); ляют	
--	--	--	--	--	---	--

						стическую комбинацию из хорошо освоенных элементов и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений и учащимися, сравнивают их с образцами и находят возможные ошибки, предлагают способы их выполнения (обучение в парах).;		
§.3	ь «Гимнастика». и упоры на невысокой стической перекладине	1	0	1		ают технику ранее освоенных упражнений на стической перекладине; дают; и анализируют технику перемаха одной вперёд и назад, делают технические выводы;] делают технику выполнения перемаха одной вперёд и назад и дают её; [контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/
§.4	ь «Гимнастика». нения ритмической стики	2	0	2		ают ранее разученные упражнения ритмической стики, танцевальные упражнения;;	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/

					вают стилизованные азывающие упражнения гимнастической гимнастики вижения приставным с движением рук и ща, приседы и приседы с отведением руки в сторону, круговые нения туловища, прыжковые нения различной гурации)); составляют нацию ритмической стики из хорошо	
--	--	--	--	--	--	--

						нных 8—10 упражнений, делают музыкальное упражнение;; разучивают технику и демонстрируют выполнение;		
	ь «Лёгкая атлетика». ие упражнения	5	0	5		дают и анализируют технику старта, делают её фазы и элементы, делают выводы;; делают технику выполнения и разучивают её в сочетании с последующим движением;; делают технику выполнения старта другими способами, выявляют типичные ошибки и делают способы их исправления (работа в парах); делают и анализируют технику спринтерского бега, делают её фазы и элементы, делают выводы;; делают технику спринтерского бега, разучивают технику бега в разных фазах и в полной скорости;; наблюдают и делают образец техники бега, делают её фазы и элементы, делают выводы;; делают технику бега, определяют типичные ошибки от техники бега;	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/
	ь «Лёгкая атлетика». ство с рекомендациями я по развитию ивости и быстроты на	3	0	3		ются с рекомендациями по развитию быстроты и быстроты на отдельных занятиях	ый опрос; ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/

	<p>оательных занятиях атлетикой с помощью го равномерного и ерского бега</p>					<p>атлетикой с помощью го равномерного и ерского бега;</p>		
	<p>ь «Лёгкая</p>	4	0	4		<p>яют ранее</p>	<p>ическая</p>	<p>edu.ru</p>

	ика». ие малого (теннисного) подвижную мишень нивающийся с разной тью гимнастический с уменьшающимся ром)					нные способы метания (теннисного) стоя на и с разбега, в подвижную мишень и на сть;; наблюдают и ируют образец учителя, вают с техникой ранее нных способов метания, т отличительные ки;; вают технику броска мяча в подвижную ь, акцентируют внимание нике выполнения нных отличительных ков;; лируют технику метания мяча другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в группах).;		chool.ei uchi.ru/
8.8	ь «Зимние виды а». вижение ременным одношажным	10	0	10		ают ранее разученные ы передвижения на ;; ают технику спусков,	ическая работа;	du.rU chool.ei uchi.ru/

					<p>и торможения с го склона;; дают и анализируют ц техники ременного одношажного равнивают с техникой разученных способов и, находят отличительные ки и делают выводы;; вают технику ижение на лыжах ременным одношажным выделяют фазы ния и их технические сти;; вают технику ижения на лыжах ременным одношажным по фазам и в полной нации;; лируют технику ижения на лыжах и учащимися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						а в парах);; стрируют технику ижения на лыжах по й дистанции.;		
8.9	ь «Зимние виды а»» ство с рекомендациями я по использованию ящих и овительных нений для оательного обучения и передвижения на одновременным ажным ходом, ижений на лыжах для ия выносливости в се самостоятельных й	1				ятся с рекомендациями я ользованию подводящих и овительных упражнений мостоятельного обучения и передвижения на лыжах ременным одношажным передвижений на лыжах вита выносливости в се самостоятельных й;	тческая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/
	ь «Зимние виды а». оление небольших инов при спуске с го склона	3				вают технику ления небольших ствий, акцентируют ние на выполнении еских элементов; лируют] технику ления препятствий и учащимися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в группах);	тческая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/
11.	ь «Плавание» Правила ния на уроках. Плавание едство отдыха, ения здоровья, вания. Упражнения мительного плавания.	1				от правила поведения на плавания, приводят ы их применения в ельном бассейне; няют упражнения мительного плавания; и нации;	тческая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/
	ь «Плавание». ния ног в кроле на суше е. ния рук в кроле на груди	3				няют разученные нения для развития ивности Применяют нные упражнения для	й опрос; тческая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/

<p>ине. Дыхание и ние движений в кроле. прыжок, поворот в ии.</p>					<p>ия координационных ностей Используют нные упражнения в оательных занятиях при ии задач физической и еской подготовки</p>		
---	--	--	--	--	---	--	--

	<p>ь «Плавание». Техника т рук в брассе. Техника т ног в брассе. Сочетание т рук и ног в брассе.</p>			3		<p>ствляют самоконтроль за еской нагрузкой во время нятий. Описывают у выполнения ельных упражнений, ают её самостоятельно, ют и устраняют ерные ошибки в процессе рения.</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.ei uchi.ru/</p>
	<p>ь «Плавание». Кроль на и на спине - енствование техники. - совершенствование и движения рук и ног. жные игры на воде.</p>			3		<p>няют плавательные нения для развития тствующих физических ностей.</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.ei uchi.ru/</p>
	<p>ь «Спортивные игры. бл». ческие действия болиста без мяча</p>			2		<p>енствуют ранее нные технические ия игры баскетбол;; ятся с образцами</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.ei uchi.ru/</p>

	я по использованию ящих и овительных нений для оятельного обучения еским действиям болиста без мяча					ящих и овительных упражнений остоятельного обучения еским действиям болиста без мяча;		uchi.ru/
.17	ь «Спортивные игры. бол». ые действия в волейболе	5	0	5		енствуют технику ранее нных технических ий игры волейбол; ----- 3 ваю^ и совершенствуют чу мяча двумя руками и сверху в разные зоны дки ика;1_разучивают1 а игры в волейбол и ятся с игровыми иями в нападении и е; рграют в волейбол по там с использованием нных технических ий;	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/
.18	ь «Спортивные игры. л». о катящемуся разбега	2	0	2		енствуют технику ранее нных технических ий игры футбол;; ятся с образцом удара по	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/

					<p>емуся мячу с разбега, стрируемого учителем, ют его фазы и еские элементы;; вают технику удара по емуся мячу с разбега и вают её с техникой удара движному мячу, ют имеющиеся различия, т выводы по способам ия;; вают технику удара по емуся мячу с разбега по и в полной координации;; лируют технику нения удара по емуся мячу другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в парах);; енствуют</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						у передачи катящегося а разные расстояния и ления (обучение в ;			
19	ь «Спортивные игры. л». ство с рекомендациями я по использованию ящих и овительных нений для оятельного обучения и удара по катящемуся разбега и его передачи ные расстояния	1		1		ются с рекомендациями я по использованию ящих и овительных упражнений остоятельного обучения и удара по катящемуся разбега и его передачи на е расстояния;	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/	
по разделу		53							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	ическая подготовка: ие содержания ммы, демонстрация стов в показателях еской подготовленности ативных требований екса ГТО	4		4		ают содержания рных модульных мм по физической ре или рабочей ммы базовой физической овки; ----- 3 стрируют] приросты в телях физической овленности и тивных требований екса ГТО;	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/	
4.2	ическая подготовка: ие содержания ммы, демонстрация стов в показателях еской подготовленности ативных требований екса ГТО	6		6		ают содержания рных модульных мм по физической ре или рабочей ммы базовой физической овки; ----- 3 стрирую^ приросты в телях физической овленности и тивных требований екса ГТО;	ическая работа;	du.ru chool.ei uchi.ru/	
по разделу		10							
Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ		58		68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			изучения	ы, формы контроля
		всего	онтрольные	рактические		

			работы	работы		
	рождение Олимпийских игр. Эволюция олимпиады. Традиции олимпиады. Символика и ритуалы первых олимпийских игр. История первых олимпийских игр современности		0	1		активная работа
	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.		0	1		активная работа
	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Рекомендации по процедурам восстановления: массаж, сауна, купание в естественных водоемах		0	1		активная работа
	Урок «Лёгкая атлетика». Техника бега на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну ногу и последующим ускорением.		0	1		активная работа
	Урок «Лёгкая атлетика». Интерьерный и гладкий равномерный бег по учебной дорожке; ранее разученные беговые упражнения.		0	1		активная работа
	Урок «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.		0	1		активная работа
	Урок «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		0	1		активная работа

	ль «Лёгкая атлетика». Беговые кнения. Зачет. Прыжок в длину га. Правила измерения ателей		0	1		актическая работа
--	---	--	---	---	--	-------------------

	ческой подготовленности. вление плана самостоятельных ий физической подготовкой.					
	ль «Спортивные игры. Футбол. ы по катящемуся мячу с разбега боле.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. Футбол. вая деятельность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в передаче в футболе.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. Футбол. вая деятельность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов мяча его ии в футболе.		0	1		актическая работа
	ль «Гимнастика». ила техники безопасности на х. Акробатическая инация. Строевой шаг, пкание и смыкание на месте.		0	1		актическая работа
	ль «Гимнастика». Упражнения вком гимнастическом бревне. батическая комбинация из развивающих и сложно инированных упражнений, и кувырков, ранее разученных атических упражнений.		0	1		актическая работа
	ль «Гимнастика». Висы и и на невысокой гимнастической ладине. Прыжки через лку.		0	1		актическая работа
	ль «Гимнастика». Упражнения ической гимнастики. жнения с партнером, атические, на гимнастической е. жнения с предметами.		0	1		актическая работа

	ль настика». Знакомство с мендациями учителя по делению упражнений		0	1		активная работа
--	---	--	---	---	--	-----------------

	бинации ритмической астики и подборе музыкального вождения.					
	ческая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация остов в показателях физической товленности и ативных требований комплекса		0	1		активная работа
	ческая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация остов в показателях физической товленности и ативных требований комплекса		0	1		активная работа
	ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях физической товленности и нормативных ваний екса ГТО		0	1		активная работа
	ческая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация остов в показателях физической товленности и ативных требований комплекса		0	1		активная работа
	ль «Спортивные игры. Правила ки безопасности на уроках тбол. Технические действия а без мяча: передвижение в е баскетболиста.		0	1		активная работа

	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Остановка двумя ми, остановка прыжком в тболе.		0	1		актическая работа
--	--	--	---	---	--	-------------------

	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Прыжок вверх ом одной и приземление на ю в баскетболе.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Ранее разученные кнения в ведении тбольного мяча в разных влениях и по разной тории.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Зачет. Передачи и и мяча в корзину.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. Правила ки безопасности на уроках. йбол. Приём и передача мяча и руками снизу и сверху в е зоны площадки команды ника в волейболе.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче мяча.		0	1		актическая работа

	ль «Спортивные игры. йбол. Игровая деятельность в е и передаче двумя руками в волейболе.		0	1		актическая работа
	ль «Спортивные игры.		0	1		Практическая

	бпол. Зачет. Волейбол по лам с использованием енных технических действи.					работа
	ль «Зимние виды спорта». ла техники безопасности на х. Передвижение на лыжах временным одношажным и.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». одоление небольших линов при спуске с пологого а в низкой стойке.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». роты на лыжах.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». движения на лыжах по учебной нции.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». на лыжах: «С горки на горку», рета с передачей палок»		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». . Преодоление небольших линов при спуске с пологого а в низкой стойке.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». ки на лыжах.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». ожение и поворот упором; ём «ёлочкой»; прохождение нции 3 км.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». движение по лыжной трассе изученными способами ых ходов.		0	1		актическая работа

	ль «Зимние виды спорта». движение на лыжах для тия выносливости.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». . Передвижение по учебной		0	1		актическая работа

	е одновременным шажным ходом.					
	ль «Зимние виды спорта». и эстафеты с подъёмами и ами с гор, преодоление ёмов и препятствий.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды спорта». рождение дистанции до 3 км. ременный двухшажный ход, зящий шаг.		0	1		актическая работа
	ль «Зимние виды а». Прохождение дистанции до и, игры, эстафеты.		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». Техника асности на уроках плавания. ание как средство отдыха, ления здоровья, закаливания. жнения ознакомительного ния.		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». ения ног в кроле на суше и в Движения рук в кроле на груди спине. Дыхание и сочетание ений в кроле.		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». Старт, прыжок, от в плавании. Старт, овый прыжок, поворот тник». Кроль на груди и на е - совершенствование техники.		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». Кроль на груди 25 м, эстафета. Подвижные на воде.		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». Кроль на спине 25 м, эстафета. Подвижные на воде.		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». Техника ы рук в брасе. Техника работы брасе.		0	1		актическая работа

	<p>ль «Плавание». Техника ы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. ние и сочетание ений в брассе</p>		0	1		<p>актическая работа</p>
--	--	--	---	---	--	--------------------------

	ль «Плавание». гание работы рук и ног в брассе. ижные игры на воде		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». Брасс - шенствование техники ения рук и ног. ижные игры на воде.		0	1		актическая работа
	ль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. ижные игры на воде.		0	1		актическая работа
	ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО		0	1		актическая работа
	ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО		0	1		актическая работа
	ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО		0	1		актическая работа
	ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО		0	1		актическая работа

ическая товка: освоение жания аммы, демонстрация ростов в показателях		0	1		активная работа
---	--	---	---	--	-----------------

ческой готовленности и ативных требований лекса ГТО					
ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях ческой готовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		активная работа
ль ика». Правила техники асности на уроках. сковые упражнения: ки и многоскоки. сковые упражнения: ок в длину с места		0	1		активная работа
ль ика». Прыжковые кнения: прыжки и оскоки. Прыжковые кнения: прыжок в длину с		0	1		активная работа
ль «Лёгкая атлетика». сковые упражнения: прыжки и оскоки Зачет. Прыжок в длину га.		0	1		активная работа
ль ика». Метание исного) мяча на ость.		0	1		активная работа
ль ика». Метание исного) мяча на ость.		0	1		активная работа
ль ика». Метание исного) мяча на ость. Зачет. Метание малого исного) мяча на дальность.		0	1		активная работа

ль ика». вижение.	«Лёгкая Смешанное		0	1		активная работа
ЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

п/п	Описание разделов и тем программы	Количество часов			а изучения	иды деятельности	иды, формы контроля	ронные (цифровые) образовательные ресурсы
				работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
	<p>Описание Олимпийских игр. Ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр. Ценности</p>	1	0	1		<p>дают исторические ссылки возрождения Олимпийских игр и Олимпийского движения; 1</p> <p>----- </p> <p>мятся с деятельностью Пьера де Кубертена, рассматривают его как основателя возрождения Олимпийских игр; определяют смысл девиза Олимпийских игр и их историю; знакомятся с деятельностью организации и значение первых Олимпийских игр в истории;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.rU school.edu.r</p> <p>uchi.ru/</p>
по разделу								
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

	<p>ление дневника еской культуры. еская подготовка ка. Правила развития еских качеств.</p>		0	1		<p>ются с ами составления и ения основных ов дневника еской культуры; няют дневник еской культуры е учебного !-----! в знакомятся с ем «физическая овка», тривают его кательное ение (физические ва), осмысливают ескую овленность как результат еской подготовки; вливают причинно- венную</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r Г1 ---- uchi.ru/</p>
--	--	--	---	---	--	---	------------------------	---

						между физической подготовкой и повышением организма;			
2	определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. выполняющие процедуры с помощью воздушных и гидромассажных ванн, купания в открытых водоемах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с нормативными стандартами (таблицы); выявляют «слабые стороны» в развитии физических качеств и составляют комплексы упражнений для их совершенствования; знакомятся с содержанием программы физической подготовкой, определяют ее направленность и особенности ее выполнения; определяют необходимость соблюдения правил безопасности; участвуют в расчетах объема нагрузки на каждой части занятия и их содержанием;; определяют способы совершенствования содержания занятий физической подготовкой на основе полученных результатов индивидуального тестирования;	физическая работа;	du.ru school.edu! uchi.ru/	
по разделу		2							

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1	«Гимнастика». Акробатическая комбинация		0	1		используют ранее изученные акробатические элементы и комбинации; ----- 3 исполняют!	теоретическая работа;	www.edu.ru school.edu! ----- uchi.ru/
---	--	--	---	---	--	---	-----------------------	--

						<p>ованные азвивающие нения, выполняемые ой амплитудой ния, ритмом и и (выпрыгивание из присев, ввшись; прыжки с разведением рук и тороны; прыжки голчком двумя и с приземлением в присев, прыжки с татами и элементами ической гимнастики);</p>		
2	ь «Гимнастика». нения на низком стическом бревне	1	0	1		<p>ают технику ранее нных упражнений на стическом бревне и стической скамейке;;</p>	ическая работа;	du.rU school.edu.r uchi.ru/

					<p>вают упражнений на стическом бревне весе на одной ноге, на коленях и с нием ноги назад, пагат, элементы ческой гимнастики, прогнувшись);; ляют стическую нацию из 8—10 о освоенных нений и разучивают нтролируют технику нения упражнений ии учащимися, вают их с образцами ляют возможные и, предлагают ы их устранения ние в парах).;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

3	ь «Гимнастика». и упоры на невысокой стической перекладине	1	0	1		<p>яют технику ранее нных упражнений на стической адине; ^наблюдают; изируют образец ти перемаха одной вперед и назад, ляют технические ости в их ении, делают ы; -----.]</p> <p>вают1 технику нения перемаха ногой вперед и назад нивают её; ----- -j</p> <p>лирую^ технику нения другими мися, сравнивают её вцом и выявляют кные ошибки, гают способы их ения (обучение в)</p>	ическая работа;	du.rU chool.edu.!
							uchi.ru/	
4	ь «Гимнастика».	2	0	2		яют ранее	ическая работа;	www.edu.ru

	нения ритмической стики					нные упражнения ческой гимнастики, альные движения;; вают стилизованные азвивающие нения для ческой гимнастики вижения приставным с движением рук и ща, приседы и риседы с отведением руки в сторону, ые движения ща, прыжковые нения различной гурации)); ляют комбинацию ческой		chool.edu.! ----- uchi.ru/
--	----------------------------	--	--	--	--	--	--	----------------------------------

						стики из хорошо нных 8—10 нений, подбирают альное ождение;; вают комбинацию и стрируют её нение;		
5	ь «Лёгкая атлетика». е упражнения	5	0	5		дают и анализируют ц техники старта, ют её фазы и ты, делают выводы;;	ическая работа;	du.rU chool.edu.r uchi.ru/

					<p>вают технику нения старта и вают её в единстве с ующим ускорением;; лируют технику нения старта другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения(работа в ;; дают и анализируют ц техники герского бега, ют её фазы и ты, делают выводы;; вают технику герского бега, вают её по фазам и в й координации;; дают и анализируют ц техники гладкого ерного бега, ют её фазы и ты, делают выводы;; вают технику го равномерного пределяют его тельные признаки от и герского бега;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p>ь «Лёгкая атлетика». ство с рекомендациями я по развитию пivosti и быстроты на оятельных занятиях атлетикой с помощью го равномерного и терского бега</p>	3	0	3		<p>ются с ендациями учителя витию выносливости роты на оятельных занятиях атлетикой с ью гладкого ерного и терского бега;</p>	<p>й опрос; ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r</p>	<p>uchi.ru/</p>	
<p>ь «Лёгкая атлетика». ие малого (теннисного) подвижную мишень нивающийся с разной тью гимнастический с уменьшающимся ром)</p>	4	0	4		<p>яют ранее нные способы я малого сного) стоя на месте бега, в неподвижную ь и на дальность;; дают и анализируют ц учителя, вают с техникой разученных способов я, находят тельные признаки;; вают технику броска о мяча в подвижную ь, акцентируют ние на технике нения выявленных тельных признаков;; лируют технику я малого мяча и учащимися, ют возможные и и предлагают ы их устранения а в группах).;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p>	<p>chool.edu.r</p>	<p>uchi.ru/</p>

	ь «Зимние виды спорта». вижение одновременным ажным ходом	10	0	10		яют ранее нные способы ижения на лыжах;; яют технику в, подъёмов и жения с пологого ;; наблюдают и	ическая работа;	du.ru chool.edu.r <hr/> uchi.ru/
--	---	----	---	----	--	--	-----------------	--

						<p>ируют образец и одновременного ажного хода, вают с техникой разученных способов и, находят тельные признаки и г выводы;; вают технику ижение на лыжах ременным ажным ходом, ют фазы движения и нические трудности;; вают технику ижения на лыжах ременным ажным ходом по и в полной нации;; лируют технику ижения на лыжах и учащимися, ют кные ошибки и гают способы их ения (работа в ;; стрируют технику ижения на лыжах по й дистанции.;</p>		
9	ь «Зимние виды спорта». иство с рекомендациями я по использованию ящих и	1	0	1		ятся с ендациями учителя ользованию ящих и	ическая работа;	du.ru , school.edu.r uchi.ru/

	<p>овительных упражнений мостоятельного обучения ти передвижения на лыжах ременным одношажным передвижений на лыжах звития выносливости в есе самостоятельных й</p>					<p>овительных нений мостоятельн ого ия техники ижения на лыжах ременным ажным ходом, ижений на лыжах звития выносливости есе</p>		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

						оятельных занятий;		
	ь «Зимние виды спорта». оление небольших пинов при спуске с ого склона					вают технику ления небольших ствий, акцентируют ние на выполнении еских элементов; ----- j лирую^ технику ления препятствий ии учащимися, ют возможные и и предлагают ы их ения(работа в х);	ическая работа;	du.ru chool.edu./ u uchi.ru/
	ь «Плавание» Правила ния на уроках. Плавание едство отдыха, укрепления ья, закаливания. нения ознакомительного ия.					от правила поведения ках плавания, дят примеры их нения в ельном бассейне; няют упражнения мительного ия; и координации;	ическая работа;	du.rU chool.edu.r ://uchi.ru/
	ь «Плавание». ния ног в кроле на суше и Движения рук в кроле на и на спине. Дыхание и ние движений в кроле. прыжок, поворот в ии.					няют разученные нения для развития ливости Применяют нные упражнения звития национных ностей Используют нные упражнения в оятельных занятиях шении задач еской и технической овки	й опрос; ическая работа;	du.ru chool.edu.r uchi.ru/

	<p>ь «Плавание». Техника руки в брассе. Техника ноги в брассе. Сочетание руки и ноги в брассе.</p>					<p>ствляют онтроль за еской нагрузкой во этих занятий. вают технику</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r uchi.ru/</p>
--	---	--	--	--	--	---	------------------------	---

						нения плавательных нений, осваивают её оятельно, выявляют аняют характерные и в процессе ее ия.		
	ь «Плавание». Кроль на и на спине - енствование техники. - совершенствование и движения рук и ног. жные игры на воде.	3	0	3		няют плавательные нения для развития тствующих еских способностей.	ическая работа;	du.ru chool.edu.r uchi.ru/
	ь «Спортивные игры. бл».	2	0	2		енствуют ранее нные технические	ическая работа;	www.edu.ru chool.edu.r

	<p>ческие действия болиста без мяча</p>					<p>ия игры баскетбол;; ятся с образцами еских действий без мяча вижения в стойке болиста; прыжок голчком одной и пление на другую, вка двумя шагами, вка прыжком, оты на месте);; ируют выполнение еских действий без выделяют их трудные ты и акцентируют ние на их нении;; разучивают ческие действия без мяча по там и в полной нации;; лируют выполнение еских действий и учащимися, ируют их и ляют ошибки, дают ндации по их ению</p>		<p>uchi.ru/</p>
--	---	--	--	--	--	---	--	---

						а в парах)); изучают а и играют с зованием нных технических ий.;		
	ь «Спортивные игры. бол». ство с рекомендациями я по использованию ящих и овительных упражнений остоятельного обучения еским действиям болиста без мяча	4	0	4		ятся с ндациями учителя ользованию ящих и овительных нений для остоятельного обучения еским действиям болиста без мяча;	ическая работа;	du.rU chool.edu.r uchi.ru/
	ь «Спортивные игры. бол». ые действия в волейболе	5	0	5		енствуют технику разученных еских действий игры бол; ----- 3 ваю^ и енствуют передачу вумя руками снизу и в разные зоны дки соперника; ваю^ правила игры в бол и знакомятся с ими действиями в нии и 1 -----] ;1_ играют! в бол по правилам с зованием нных технических ий;	ическая работа;	www.edu.ru chool.edu.r uchi.ru/

	<p>ь «Спортивные игры. л». о катящемуся разбега</p>	2	0	2		<p>денствуют технику разученных еских действий игры т;; иятся с образцом по катящемуся мячу с а, демонстрируемого ем, выделяют его т технические ты;; вают технику удара ншемуся мячу с</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r Г1 ---- <u>uchi.ru/</u></p>
--	---	---	---	---	--	---	------------------------	--

						а и сравнивают её с той удара по нижнему мячу, знают имеющиеся умения, делают выводы по итогам занятий; анализируют технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной передаче; анализируют технику ведения удара по катящемуся мячу другими способами, выявляют типичные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах); анализируют технику ведения катящегося мяча на разных расстояниях и направлениях (обучение в парах);			
	в «Физические упражнения». Знакомство с методиками учителя по организации подводящих и самостоятельных упражнений для самостоятельного обучения и удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на расстоянии	1	0	1		анализируются с методиками учителя по организации использования подводящих и самостоятельных упражнений для самостоятельного обучения и удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	физическая работа;	du.ru school.edu.r uchi.ru/	
по разделу		53							
Раздел 4. СПОРТ									
1	теоретическая подготовка: анализ содержания программы, демонстрация элементов в показателях	4	0	4		анализируют содержания учебных модульных программ по физической культуре или рабочей	физическая работа;	du.ru school.edu.r uchi.ru/	

	еской подготовленности и тивных требований екса ГТО					ММЫ базовой еской подготовки;		
--	---	--	--	--	--	----------------------------------	--	--

						----- 3 стрируют приросты в телях физической овленности и тивных требований екса ГТО;		
2	еская подготовка: ие содержания ммы, демонстрация стов в показателях еской подготовленности и тивных требований екса ГТО	6	0	6		ают содержания рных модульных мм по физической ре или рабочей ммы базовой еской подготовки; ----- 3 стрируют приросты в телях физической овленности и тивных требований екса ГТО;	ическая работа;	du.rU chool.eduT uchi.ru/
по разделу								
Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ			0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			изучения	ды, формы контроля
		сего	онтрольные работы	гические работы		
	ождение Олимпийских игр. олика и ритуалы первых пийских игр. История первых пийских игр современности	1	0	1		рактическая работа
	вление дневника физической уры. Физическая подготовка ека. Правила развития еских качеств.	1	0	1		рактическая работа

	деление индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Имитационные процедуры с целью воздушных и солнечных купания в естественных местах		0	1		практическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». Упражнения безопасности на уроках. Упражнения. Старт с места на одну руку и двумя руками с ускорением.		0	1		практическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». Упражнения интервальный и гладкий равномерный бег по учебной программе; ранее разученные упражнения.		0	1		практическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». Упражнения. Правила соревнований. Бег 30 м.		0	1		практическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». Упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		0	1		практическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». Упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила соревнований. Определение показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.		0	1		практическая работа

	ль «Спортивные игры. ол. Удары по катящемуся с разбега в футболе.		0	1		практическая работа
	ль «Спортивные		0	1		Практическая

	ол. Игровая деятельность по лам с использованием енных технических приёмов едаче мяча в футболе.					работа
	ль «Спортивные игры. ол. Игровая деятельность по лам с использованием енных технических приёмов его ведении в футболе.		0	1		практическая работа
	ль «Гимнастика». ла техники безопасности на х. Акробатическая инация. Строевой шаг, кание и смыкание на месте.		0	1		практическая работа
	ль «Гимнастика». жнения на низком астическом бревне. батическая комбинация из развивающих и сложно инированных упражнений, и кувырков, ранее енных акробатических жнений.		0	1		практическая работа
	ль «Гимнастика». Висы и ы на невысокой астической перекладине. ски через скакалку.		0	1		практическая работа
	ль настика». Упражнения ической гимнастики. жнения с партнером, атические, на астической стенке. жнения с предметами.		0	1		практическая работа

	ль настика». Знакомство с мендациями учителя по еделению упражнений в инации ритмической астики и		0	1		практическая работа
--	--	--	---	---	--	---------------------

	оре музыкального вождения.					
	ическая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация ростов в показателях ической подготовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа
	ическая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация ростов в показателях ической подготовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа
	ическая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация ростов в показателях ической подготовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа
	ическая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация ростов в показателях ической подготовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа
	ель «Спортивные игры. ла техники безопасности на х Баскетбол. Технические вия игрока без мяча: вижение в стойке тболиста.		0	1		рактическая работа

	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Остановка двумя ми, остановка прыжком в тболе.		0	1		практическая работа
--	--	--	---	---	--	---------------------

	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Прыжок вверх ом одной и приземление на ю в баскетболе.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Ранее разученные нения в ведении тбольного мяча в разных влениях и по разной тории.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Зачет. Передачи и и мяча в корзину.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. ла техники безопасности на х. йбол. Приём и передача мяча и руками снизу и сверху в е зоны площадки команды ника в волейболе.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче		0	1		рактическая работа

	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче		0	1		практическая работа
--	--	--	---	---	--	---------------------

	ль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в волейболе и передаче двумя руками в волейболе.		0	1		практическая работа
	ль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием специальных технических действий.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на лыжах. Передвижение на лыжах с помощью одновременного одношажного шага.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших расстояний при спуске с пологого склона в низкой стойке.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Упражнения на лыжах.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Упражнения на лыжах по короткой дистанции.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Упражнения на лыжах: «С горки на лыжах», Эстафета с передачей палки»		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших расстояний при спуске с пологого склона в низкой стойке.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Упражнения на лыжах.		0	1		практическая работа

	ль «Зимние виды спорта». рожение и поворот упором; ем «ёлочкой»; прохождение нции 3 км.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды		0	1		Практическая

	а». Передвижение по лыжной е ранее изученными бами лыжных ходов.					работа
	ль «Зимние виды спорта». движение на лыжах для тия выносливости.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». . Передвижение по учебной е одновременным ажным ходом.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». и эстафеты с подъёмами и ами с гор, преодоление ёмов и препятствий.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». ождение дистанции до 3 км. ременный двухшажный ход, зящий шаг.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды а». Прохождение дистанции км, игры, эстафеты.		0	1		практическая работа
	ль «Плавание». Техника асности на уроках плавания. ание как средство отдыха, ления здоровья, закаливания. жнения ознакомительного ния.		0	1		практическая работа
	ль «Плавание». ения ног в кроле на суше и в Движения рук в кроле на и на спине. Дыхание и ание движений в кроле.		0	1		практическая работа

	ль «Плавание». Старт, ок, поворот в плавании. , стартовый прыжок, поворот ник». Кроль на груди и на е - совершенствование ки.		0	1		практическая работа
--	--	--	---	---	--	---------------------

	ль «Плавание». Кроль на - 20x25 м, эстафета. ижные игры на воде.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Кроль на - 20x25 м, эстафета. ижные игры на воде.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». ика работы рук в брассе. ика работы ног в брассе.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». ика работы рук в брассе. ика работы ног в брассе. Дыхание и ание движений в е		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». гание работы рук и ног в е. Подвижные игры на воде		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Брасс - совершенствование ки движения рук и ног. ижные игры на воде.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. ижные игры на воде.		0	1		рактическая работа
	ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях ческой готовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа

<p> ческая товка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и тивных требований лекса ГТО </p>		0	1		<p>практическая работа</p>
--	--	---	---	--	----------------------------

<p>теоретическая подготовка: освоение техники выполнения прыжков, демонстрация прыжков в показателях технической готовности и качественных требований комплекса ГТО</p>		0	1		практическая работа
<p>теоретическая подготовка: освоение техники выполнения прыжков, демонстрация прыжков в показателях технической готовности и качественных требований комплекса ГТО</p>		0	1		практическая работа
<p>теоретическая подготовка: освоение техники выполнения прыжков, демонстрация прыжков в показателях технической готовности и качественных требований комплекса ГТО</p>		0	1		практическая работа
<p>теоретическая подготовка: освоение техники выполнения прыжков, демонстрация прыжков в показателях технической готовности и качественных требований комплекса ГТО</p>		0	1		практическая работа
<p>Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и подскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.</p>		0	1		практическая работа

	«Лёгкая атлетика». Упражнения: прыжки в длину. Упражнения: прыжок в высоту с места	«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки в длину. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	0	1		практическая работа
	«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки в длину		0	1		практическая работа

	прыжки. Зачет. Прыжок в высоту с места.					
	«Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.		0	1		практическая работа
	«Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.		0	1		практическая работа
	«Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет. Метание малого мяча на дальность.		0	1		практическая работа
	«Лёгкая атлетика». Смешанное движение.		0	1		практическая работа
Итого количество часов по программе		68	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

п/п	Описание разделов и тем программы	Количество часов			изучения	деятельности	виды, формы контроля	электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретические	практические	работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
	Смысл и здоровый образ жизни, вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1		1		осознание необходимости здорового образа жизни как средства профилактики пагубного	практическая работа;	du.ru, school.edu.r uchi.ru/

	<p>ские походы как форма организации ого образа ссиональноприкладная ская культура.</p>					<p>влияния их привычек физическое, еское и ьное здоровье; еризовать туристские и как форму активного а, выявлять их целевое значение в ении и ении здоровья;</p>		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

						дствоваться аниями; что такое дная физическая ра		
по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
1	новительный массаж, как во оптимизации способности, его правила мы во время оательных занятий физической овкой. Банные туры как средство ения здоровья. ение функциональных ов организма. ие первой и на оательных занятиях ескими упражнениями и во активного	1	0	1		ность адаптироваться к овым ситуациям, ствлять пактические оиятия по рованию ональных напряжений, ому восстановлению зма после ельных умственных и еских нагрузок; вливать причинно- венную связь между качеством ия техникой еского упражнения и кностью новения травм и в во время оательных занятий еской культурой и м; готовность ать первую инскую помощь при х и ушибах, дать правила техники сности во совместных й физической рой и спортом	ическая работа;	du.ru chool.edu.r uchi.ru/
2	я физической	1	0	1		вливать причинно-	ическая работа;	www.edu.ru

						нений с функциональной ленностью, выявлять ности их ствия на ние			
по разделу									
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
	ь «Гимнастика». атическая комбинация		0	1		яют ранее разученные тические упражнения инации; ваю^ стилизованные азвивающие нения, выполняемые с амплитудой ния, ритмом и темпом	ическая работа;	du.rU chool.edu.r uchi.ru/	
	ь «Гимнастика». атическая комбинация.		0	1		яют технику ранее разученных нений; составлять и нять акробатические и тические комплексы нений, самостоятельно вать сложно-нированные нения на вных снарядах; лируют технику нения упражнений ии учащимися, вают их с ами и ют возможные и, предлагают способы устранения ние в парах)	ическая работа;	www.edu.ru chool.edu.r uchi.ru/	

	<p>ь «Гимнастика». динг: композиция нений с ением пирамид, тами степ- ки, акробатики и еской гимнастики.</p>		0	3		<p>.....1 олируют] технику нения упражнения и учащимися, вают её с ом и ют возможные и, предлагают способы устранения</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r Г1 ---- uchi.ru/</p>
--	--	--	---	---	--	---	------------------------	---

						<p>ние в х); составлять и выполнять вицию упражнений инга с ением пирамид, тами степ- ки и тики (девушки); пять и нять комплексы нений из нных акробатических нений с енными требованиями к е их нения (юноши)</p>		
5	ь «Лёгкая атлетика». е упражнения	5	0	5		дают и анализируют ц техники старта, ют её фазы и ты, делают выводы;	ическая работа;	du.rU school.edu.r uchi.ru/

					вают технику нения старта и вают её в единстве с ующим ускорением;; лируют технику нения старта другими мися, выявляют кные ошибки и гают способы их ения (работа в парах);; дают и анализируют ц техники ерского бега, ют её фазы и ты, делают выводы;; вают технику ерского бега, вают её по фазам и в í координации;; дают и анализируют ц техники гладкого ерного бега, уточняют ы и элементы, делают ы;;	
--	--	--	--	--	--	--

						зают технику гладкого ерного бега, ляют его тельные признаки от и спринтерского бега;		
	ь «Лёгкая атлетика». ство с рекомендациями я по развитию ивости и быстроты на оятельных занятиях атлетикой с помощью го равномерного и ерского бега	3	0	3		ются с ндациями учителя по ию выносливости и уты на оятельных занятиях атлетикой с помощью го равномерного и ерского бега;	й опрос; ическая работа;	du.ru chool.edu.r uchi.ru/
	ь «Лёгкая атлетика». ие малого (теннисного) а дальность	4	0	4		ают ранее разученные ы метания малого сного) стоя на месте и га, в неподвижную ь и на дальность;; дают и анализируют ц учителя, сравнивают икой ранее разученных ов метания, находят тельные признаки;; вают технику броска мяча в подвижную ь, акцентируют ние на технике нения выявленных тельных признаков;; лируют технику я малого мяча и учащимися, ют возможные и и предлагают ы их устранения а в группах).;	ическая работа;	www.edu.ru chool.edu.r uchi.ru/

	ь «Зимние виды спорта». движение одновременным важным ходом	10	0	10		яют ранее разученные ы передвижения на ;; яют технику спусков, лов и торможения с го склона;; дают и	ическая работа;	du.ru chool.edu.r Г1 ---- <u>uchi.ru/</u>
--	---	----	---	----	--	--	-----------------	---

						<p>ируют образец и одновременного ажного хода, вают с техникой ранее нных способов и, находят тельные признаки и г выводы;; вают технику ижение на лыжах ременным ажным ходом, ют фазы движения и нические трудности;; вают технику ижения на лыжах ременным ажным ходом по фазам ной координации;; лируют технику ижения на лыжах и учащимися, ют возможные и и предлагают ы их устранения а в парах);; стрируют технику ижения на лыжах по й дистанции.;</p>		
9	ь «Зимние виды спорта». иство с рекомендациями я по использованию дящих и	1	0	1		ятся с ндациями учителя ользованию дящих и	ическая работа;	du.ru chool.edu.r uchi.ru/

	<p>овительных упражнений самостоятельного обучения ти передвижения на лыжах ременным одношажным передвижений на лыжах развития выносливости в се самостоятельных й</p>					<p>овительных нений самостоятельного ия техники ижения на лыжах ременным ажным ходом, ижений на лыжах для ия выносливости в се самостоятельных й;</p>		
<p>ь «Зимние виды спорта». оление</p>	3	0	3		<p>вают технику ления небольших</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r</p>	

	ших трамплинов при с пологого склона					ствий, акцентируют ние на выполнении еских элементов; -----j лирую^ технику ления препятствий ии учащимися, нот возможные и лагают способы их ения (работа в х);		uchi.ru/
	ь «Плавание» Правила ния на уроках. Плавание едство отдыха, укрепления ья, закаливания. нения ознакомительного ия.	1	0	1		от правила поведения ках плавания, приводят ры их применения в ельном бассейне; няют упражнения мительного плавания; динации;	ическая работа;	du.ru chool.edu.!
	ь «Плавание». ния ног в кроле на суше и Движения рук в кроле на и на спине. Дыхание и ние движений в кроле. прыжок, поворот в ии.	3	0	3		няют разученные нения для развития ивости Применяют нные упражнения для ия координационных ностей Используют нные упражнения в оятельных занятиях шении задач еской и технической овки	й опрос; ическая работа;	du.ru chool.edu.r uchi.ru/
	ь «Плавание». Техника и рук в брассе. Техника и ног в брассе. Сочетание и рук и ног в брассе.		0	3		ствляют самоконтроль ической нагрузкой во этих занятий. вают технику	ическая работа;	du.ru chool.edu.r uchi.ru/

					нения плавательных нений, осваивают её оятельно, выявляют и яют характерные и в процессе ее ия.	
--	--	--	--	--	--	--

	<p>ь «Плавание». Кроль на и на спине - ествование техники. - совершенствование и движения рук и ног. жные игры на воде.</p>	3	0	3		<p>няют плавательные нения для развития гствующих еских способностей.</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r</p>	
	<p>ь «Спортивные игры. ббол». еские действия болиста без мяча</p>	2	0	2		<p>енствуют ранее нные технические ия игры баскетбол;; ятся с образцами еских действий игрока на (передвижения в баскетболиста; к вверх толчком одной емление на другую, вка двумя шагами, вка прыжком, оты на месте);; ируют выполнение еских действий без выделяют их трудные ты и акцентируют ие на их выполнении;; вают технические ия игрока без мяча по там и в полной нации;; контролируют нение технических ий другими мися, анализируют их деляют ошибки, дают ндации по их ению (работа в ; изучают правила и т с использованием нных технических ий.;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r</p>	
	<p>ь «Спортив^ые. игры.</p>	4	0	4		<p>ятся с</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru</p>	

	<i>робл».</i> ство с рекомендациями я по использованию ящих и овительных				ндациями учителя по зованию подводящих отовительных нений для оятельного		спррр.саи.г 1 1 uchi.ru/
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------

	<p>нений для оательного обучения еским действиям болиста без мяча</p>					<p>ия техническим иям баскетболиста без</p>		
	<p>ь «Спортивные игры. бол». ые действия в волейболе</p>	5	0	5		<p>енствуют технику разученных еских действий игры бол; -----3 ваю^ и енствуют передачу вумя руками снизу и в разные зоны дки соперника; -----3 вают правила игры в бол и знакомятся с ими действиями в нии и защите; рграют йбол по правилам с зованием разученных еских действий;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.rU chool.edu.r uchi.ru/</p>

	<p>ь «Спортивные игры. л». о катящемуся мячу с а</p>	2	0	2		<p>енствуют технику разученных еских действий игры т;; ются с образцом удара ншемуся мячу с а, демонстрируемого ем, выделяют его фазы ические ты;; вают технику удара по емуся мячу с разбега и вают её с техникой по неподвижному выявляют щиеся различия, делают ы по способам ия;; вают технику удара по емуся мячу с разбега по и в полной нации;; контролируют у выполнения удара ншемуся мячу другими мися, выявляют</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.rU chool.edu.r Г1 ---- uchi.ru/</p>
--	--	---	---	---	--	--	------------------------	---

						кные ошибки и гают способы их ения (работа в парах);; енствуют технику чи катящегося мяча на расстояния и ления (обучение в ;;		
	ь «Фпортивные. игры. л». Знакомство с ндациями учителя по зованию подводящих и овительных упражнений остоятельного обучения и удара по катящемуся разбега и его передачи на расстояния	1	0	1		ятся с ндациями учителя по зованию подводящих готовительных нений для оятельного обучения и удара по катящемуся разбега и его передачи ные расстояния;	ическая работа;	du.rU chool.edu.r uchi.ru/
по разделу								
Раздел 4. СПОРТ								
1	еская подготовка: ие содержания ммы, демонстрация стов в показателях еской подготовленности и тивных требований екса ГТО	4	0	4		ают содержания рных модульных мм по физической ре или рабочей ммы базовой еской подготовки; ----- 3 стрируют] приросты в телях физической овленности и тивных требований екса ГТО;	ическая работа;	du.rU chool.edu.r uchi.ru/

2	<p>еская подготовка: ие содержания ммы, демонстрация стов в показателях еской подготовленности и тивных требований екса ГТО</p>	6	0	6		<p>ают содержания рных модульных мм по физической ре или рабочей ммы базовой еской подготовки; ----- 3 стрируют] приросты в телях физической овленности и тивных требований екса ГТО;</p>	<p>ическая работа;</p>	<p>du.ru chool.edu.r <hr/>uchi.ru/</p>
---	---	---	---	---	--	---	------------------------	--

по разделу				
ВЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ		0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			изучения	ды, формы контроля
		сего	онтрольные работы	гические работы		
	овье и здоровый образ жизни, ые привычки и их пагубное ие на здоровье человека. стские походы как а организации вого образа жизни. ессиональноприкладная физическая ура.		0	1		рактическая работа
	ановительный массаж. Банные дуры, как средство ления здоровья. рение функциональных вов организма. Оказание й помощи на стоятельных занятиях ескими упражнениями и во активного отдыха.		0	1		рактическая работа
	ия физической урой и режим ия. Упражнения для ения избыточной и тела. ровительные, коррекционные и илактические мероприятия в режиме тельной активности лекласников.		0	1		рактическая работа

	ль «Лёгкая атлетика». ика безопасности на уроках. ые упражнения. Старт с ой на одну руку и		0	1		практическая работа
--	---	--	---	---	--	---------------------

	дующим ускорением.					
	ль «Лёгкая атлетика». нтерский и гладкий мерный бег по учебной нции; ранее разученные ые упражнения.		0	1		рактическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». ые упражнения. Правила тия физических качеств. . Бег 30 м.		0	1		рактическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». ые упражнения. Прыжковые нения: прыжок в длину с . Определение видуальной физической зки для самостоятельных ий физической подготовкой.		0	1		рактическая работа
	ль «Лёгкая атлетика». ые упражнения. Зачет. ок в длину с места. Правила нения показателей еской подготовленности. вление плана тоятельных занятий еской подготовкой.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. ол. Удары по катящемуся с разбега в футболе.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. ол. Игровая деятельность по лам с использованием енных технических приёмов едаче мяча в футболе.		0	1		рактическая работа

	ль «Спортивные игры. ол. Игровая деятельность по лам с использованием енных технических приёмов его ведении		0	1		практическая работа
--	---	--	---	---	--	---------------------

	боле.					
	ль «Гимнастика». ла техники безопасности на х. батическая комбинация. евой шаг, размыкание и ание на месте.		0	1		рактическая работа
	ль «Гимнастика». астическая комбинация. жнения ритмической астики. Упражнения с ером, акробатические, на астической стенке. жнения с предметами		0	1		рактическая работа
	ль «Гимнастика». идинг: композиция кнений с построением ид, нтами степ-аэробики, атики и ритмической астики.		0	1		рактическая работа
	ль «Гимнастика». идинг: композиция кнений, с элементами аэробики.		0	1		рактическая работа
	ль «Гимнастика». идинг: композиция кнений, с элементами атики и ритмической астики.		0	1		рактическая работа
	ческая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация остов в показателях еской подготовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа

Техническая подготовка: освоение жидкостной технологии, демонстрация достижений в показателях качества, безопасности, экологичности и нормативных требований		0	1		Практическая работа
--	--	---	---	--	---------------------

	лекса ГТО					
	ическая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация ростов в показателях ической подготовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа
	ическая готовка: освоение содержания аммы, демонстрация ростов в показателях ической подготовленности и ативных требований лекса ГТО		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. ла техники безопасности на х Баскетбол. Технические вия игрока без мяча: вижение в стойке тболиста.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Остановка двумя ми, остановка прыжком в тболе.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры. тбол. Технические действия тболиста. Прыжок вверх ом одной и приземление на ю в баскетболе.		0	1		рактическая работа

	ль «Спортивные игры. тбол. Тактические действия тболиста. Ранее разученные кнения в ведении тбольного мяча в разных влениях и по разной тории.		0	1		рактическая работа
	ль «Спортивные игры.		0	1		рактическая работа

	тбол. Тактические действия тболиста. Зачет. Передачи и и мяча в корзину.					
	ль «Спортивные игры. ла техники безопасности на х. Волейбол. Приём и ача мяча двумя руками снизу рху в разные зоны площадки нды соперника в волейболе.		0	1		практическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче		0	1		практическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче		0	1		практическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Правила игры и игровая льность по правилам с ьзованием разученных ческих приёмов в подаче		0	1		практическая работа
	ль «Спортивные игры. йбол. Игровая деятельность в е и передаче двумя руками в волейболе.		0	1		практическая работа

	ль «Спортивные игры. йбол. Зачет. Волейбол по лам с использованием енных технических действи.		0	1		рактическая работа
	ль «Зимние виды спорта». ла техники безопасности на х. Передвижение на лыжах		0	1		рактическая работа

	временным одношажным ходом.					
	ль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших расстояний при спуске с пологого склона в низкой стойке.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Прокат на лыжах.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Движения на лыжах по короткой дистанции.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Прокат на лыжах: «С горки на лыжах», Эстафета с передачей палки»		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших расстояний при спуске с пологого склона в низкой стойке.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Прокат на лыжах.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Прокат и поворот упором; прокат «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Движение по лыжной трассе изученными способами различных ходов.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Движение на лыжах для развития выносливости.		0	1		практическая работа

	ль «Зимние виды спорта». . Передвижение по учебной е одновременным пажным ходом.		0	1		практическая работа
	ль «Зимние виды спорта». и эстафеты с подъёмами и ами с		0	1		практическая работа

	преодоление подъёмов и препятствий.					
	ль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. Современный двухшажный ход, зыщий шаг.		0	1		рактическая работа
	ль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км, игры, эстафеты.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Плавание ознакомительного характера.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Техника движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и координация движений в кроле.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Старт, поворот, финиш, стартовый прыжок, поворот «внутренний». Кроль на груди и на спине - совершенствование техники.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Игры на воде.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Игры на воде.		0	1		рактическая работа

	ль «Плавание».ика работы рук в брасе.ика работы ног в брасе.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание».ика работы рук в брасе.ика работы ног в брасе. Дыхание и		0	1		рактическая работа

	ание движений в					
	ль «Плавание». гание работы рук и ног в е. Подвижные игры на воде		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Брасс - совершенствование ки движения рук и ног. ижные игры на воде.		0	1		рактическая работа
	ль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. ижные игры на воде.		0	1		рактическая работа
	ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО		0	1		рактическая работа
	ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО		0	1		рактическая работа
	ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований екса ГТО		0	1		рактическая работа

	<p> ческая подготовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях ческой овленности и ативных требований лекса ГТО </p>		0	1		<p>практическая работа</p>
	<p>ческая</p>		0	1		<p>Практическая</p>

<p>готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований лекса ГТО</p>						работа
<p>ческая готовка: освоение жания аммы, демонстрация остов в показателях еской товленности и ативных требований лекса ГТО</p>		0	1			практическая работа
<p>ль «Лёгкая ика». Правила техники асности на уроках. Прыжковые кнения: прыжки и оскоки. Прыжковые кнения: прыжок в у с места.</p>		0	1			практическая работа
<p>ль «Лёгкая ика». Прыжковые кнения: прыжки оскоки. Прыжковые кнения: прыжок в у с места</p>		0	1			практическая работа
<p>ль «Лёгкая атлетика». прыжковые упражнения: прыжки оскоки Зачет. Прыжок в у с места.</p>		0	1			практическая работа
<p>ль «Лёгкая ика». Метание малого исного) мяча на ость.</p>		0	1			практическая работа
<p>ль «Лёгкая ика». Метание малого исного) мяча на ость.</p>		0	1			практическая работа

	ль «Лёгкая ика». Метание малого исного) мяча на ость. Зачет. Метание малого исного) мяча на дальность.		0	1		практическая работа
	ль «Лёгкая		0	1		Практическая
	ика». Смешанное вижение.					работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

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

слово- учебник»;

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

u.ru

www.edu.ruiwww.sehool.ee

<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)