

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Узловский район
МКОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Поддячая О.И.

_____ Лоцманова Т.Н.

Протокол №1
от "29" августа 2022 г.

Приказ №
от "___" _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 5188844)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
(для 5-9 классов образовательных организаций)

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гвоздев Игорь Павлович
Учитель физической культуры

Узловая 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе 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.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» на уровне основного общего 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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».

№	Разделы и темы	Всего часов	классы				
			5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	15	3	3	3	3	3
2	Способы самостоятельной деятельности	25	5	5	5	5	5
3	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность.	300	60	60	60	60	60
3.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16	7	3	2	1	3
	Модуль «Лёгкая атлетика».	87	16	16	20	20	15
	Модуль «Гимнастика».	41	9	9	7	6	10
	Модуль «Зимние виды спорта» (лыжи)	60	12	12	12	12	12
	Модуль «Спортивные игры». (баскетбол)	26	4	5	5	6	6

	Модуль «Спортивные игры». (волейбол)	43	7	10	10	8	8
	Модуль «Спортивные игры».(футбол)	22	5	5	4	4	4
	Модуль «Плавание».	5				3	2
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	В содержании соответствующих разделов программы					
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В содержании соответствующих разделов программы					
4	Итого	340	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.3ч. 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.5ч. 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. 7ч. 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».9ч. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».***16ч.** 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».***12ч.** 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.4ч. 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 7ч. 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.5ч. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; 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».***34ч** 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.3ч. 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. 5ч 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.3ч. 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» 9ч. 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 (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». **16ч.** 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 высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». **12ч.** 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. **5ч.** 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. **10ч.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. **5ч.** 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». **34ч** 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. **3ч.** 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. **5ч.** 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. 2ч. 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». 7ч. 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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». 20ч. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта» 12ч. 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. 5ч. 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. 10ч. 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. 4ч. 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». 34ч. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре.3ч 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. 5ч 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. 1ч. 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».6ч Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». 20ч. 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».12ч. 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».3ч. 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.6ч. 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.8ч. 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.4ч. 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»34ч. 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.3ч. 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.5ч 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.3ч. 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».10ч Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».15ч 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».12ч. 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».2ч. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.6ч Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол.8ч. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол.4ч. 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».34ч Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

«Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения предмета и учитывает модуль «Урочная деятельность» из Рабочей программы воспитания».

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; босознание 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; 6 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди				
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	мяча внутренней стороной стопы				
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		68			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	Укажит е часы	Укажите часы	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2.2.	Физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/

	человека				subject/lesson/7131/start/262120/
2.3.	Правила развития физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

	бревне				
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая</i>	6		6	https://resh.edu.ru/

	<i>атлетика</i>). Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)				subject/lesson/7149/start/262318/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> . Передвижение одновременным одношажным ходом	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.20.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.21.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> . Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3.22.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Технические действия баскетболиста без мяча	2	2	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> . Игровые действия в	10	3	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715

	волейболе				6/start/262455/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/715 7/start/280613/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i>	3		3	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/715 9/start/262551
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</i>	5	1	5	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/715 8/start/262287/
Итого по разделу		68			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	34			https://resh.edu.ru/ subject/lesson/743 9/start/263013/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1			https://resh.edu.ru/ subject/lesson/712 9/start/261898/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5		1	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/712 8/start/290599/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5		1	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/712 8/start/290599/

1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические</i>	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/341

	пирамиды				7/start/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	3	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола				
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	5	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
Итого по разделу		68			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/

3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	5	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	5	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	5	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/
3.15.	Модуль «Плавание». Техника	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	поворотов при плавании кролем на груди и на спине				subject/lesson/3195/
3.16.	<i>Модуль «Плавание».</i> Проплывание учебных дистанций	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-	4		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/

	футбол				
Итого по разделу		68			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
1.2.	Пешие туристские подходы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/
2.2.	Банные процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/
2.4.	Оказание первой помощи во	2	0	0	https://resh.edu.ru/

	время самостоятельных занятий физическими упражнениями				subject/lesson/3427/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/
3.10	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/
3.11	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/
3.12	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/605

	комбинация на параллельных брусьях				8/
3.13	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	7	2	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8	3	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	12	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
3.17	Модуль «Плавание». Плавание брассом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/
3.18	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/
3.19	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	6	2	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
3.20	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	8	3	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
3.21	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
Итого по разделу		68			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контрол я
		всего	контро льные работы	практи ческие работы		
1.	1.1 Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	1		Устный опрос
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Практическая работа;
4.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на уроках и самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
7.	Рекомендации по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
9.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со	1	0	1		Практическая работа;

	способами их использования для развития точности движения.					
10.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись. Подвижная игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа;
12.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
13.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
14.	Строевые упражнения. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
15.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком;	1	0	1		Практическая работа;
16.	Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
17.	Строевые упражнения. Смешанные висы(д). Подтягивания в виси(м). подтягивание из вися лёжа(д). Подвижная игра «Светофор» страховка и помощь во время	1	0	1		Практическая работа;

	занятий					
18.	Висы. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Висы. Строевые упражнения. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Поднимание прямых ног в висе. Акробатические комбинации из разученных упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
20.	3. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
21.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. История зарождения волейбола. Стойка игрока. Передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд.	1	0	1		Практическая работа;
22.	4. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Специальная подготовка, технические приёмы в волейболе: Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Летучий мяч»	1	0	1		Практическая работа;
24.	5. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
25.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

26.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Тактические действия в волейболе. Игра мини-волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с 3-6м. приём мяча снизу. Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Верхняя передача через сетку. Игра мини-волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
28.	6.Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
29.	7. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку, у стены, ранее разученные технические действия с мячом. Круговая тренировка. Игра в мини волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Верхняя передача через сетку. Игра мини-волейбол	1	0	1		Практическая работа;
32.	8.Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	0	1		
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь. Учить одновременный бесшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
34.	Техника скольжения на одной лыжи в скользящем шаге. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	1	0	1		Практическая работа;

35.	9. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Одновременный бесшажный ход. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. Повороты переступанием.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты переступанием.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Длительное скольжение на одной без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Разучивание подъёму «полуёлочкой» на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Пройти 2км	1	0	1		Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
41.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	1	0	1		Практическая работа;

43.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	1	0	1		Практическая работа;
44.	Совершенствование техники лыжных ходов. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
45.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа;
46.	10.Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Инструктаж по технике безопасности во время игры баскетбол. Основная стойка и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. История зарождения баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
48.	11.Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
49.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	1	0	1		Практическая работа;
50.	бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Правила соревнований по мини-баскетболу. Остановка прыжком, ловля двумя руками от груди на месте в тройках, бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;

52.	12.Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
53.	Техника безопасности во время подвижной игры, футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
54.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1		Практическая работа;
55.	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	0	1		Практическая работа;
56.	13.Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
57.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа;
58.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1		Практическая работа;
59.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками»	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
60.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
61.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		Практическая работа;

62.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
63.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1		Практическая работа;

66.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия. Эстафеты	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
67.	Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Эстафеты с бегом. Переменный бег на отрезках 50-100-200м.	1	0	1		Практическая работа;
68.	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.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	1.Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос
2.	2.Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос
3.	3.История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		Устный опрос

4.	4.Составление дневника физической культуры.	1	0	0		Устный опрос
5.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением от 30 до 50м. встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками» Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа
7.	Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт с последующим ускорением от 15 до 30м, бег 3*50м, финиширование, эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1		1		Практическая работа
8.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		Практическая работа
9.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	1	1		Практическая работа
10.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		1		Практическая работа
11.	5.Физическая подготовка человека	1	0	0		

12	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Акробатическая комбинация Подвижная игра «Запрещённое движение»	1		1		Практическая работа
13.	Опорные прыжки. Строевой шаг. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через «козла»h-100см. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. прыжок ноги врозь через «козла»h-100см. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		1		Практическая работа
14.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		1		Практическая работа
15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1		1		Практическая работа
16.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	1	1		Практическая работа
17.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	1	1		Практическая работа

18.	Лазание по канату в три приёма.	1	1	1		Практическая работа
19.	Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату в три приёма. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, по диагонали. Прыжки через короткую длинную скакалку.	1		1		Практическая работа
20..	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		Практическая работа
21.	6.Правила развития физических качеств	1				Устный опрос
22.	Технические действия баскетболиста без мяча. Инструктаж по технике безопасности во время игры баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Передвижения в основной стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ведение мяча на месте.	1		1		Практическая работа
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		1		Практическая работа
24.	Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением направления. Тактические действия в баскетболе.	1		1		Практическая работа
25.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		1		Практическая работа

26.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини баскетбол.	1		1		Практическая работа
27.	7.Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Устный опрос
28	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		1		Практическая работа
29.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	1		Практическая работа
30.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1		1		Практическая работа
31.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1		1		Практическая работа
33.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от	1		1		Практическая работа

	<p>скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта.</p>					
34.	<p>Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим спуска наискось шагом.</p>	1		1		Практическая работа
35.	<p>Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.</p>	1		1		Практическая работа
36.	<p>Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.</p>	1		1		Практическая работа
37.	<p>Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении. Поворот упором.</p>	1		1		Практическая работа

38.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором.	1		1		Практическая работа
39.	Сов – ие техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 3,5 км.	1		1		Практическая работа
40.	8.Правила измерения показателей физической подготовленности					Устный опрос
42.	Игровые действия в волейболе. Перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановок, ускорений). Подвижная игра «Летучий мяч»	1		1		Практическая работа
43.	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху в зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Встречные эстафеты. Правила соревнований по волейболу.	1		1		Практическая работа
44.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Встречные и линейные эстафеты.	1		1		Практическая работа
45.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты.	1		1		Практическая работа

46.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	1		1		Практическая работа
47.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		1		Практическая работа
48.	Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с бм. приём мяча снизу. Игра в мини – волейбол.	1		1		Практическая работа
49.	Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с 3-бм. приём мяча снизу. Игра в мини – волейбол.	1	1	1		Практическая работа
50.	Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра мини-волейбол. Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения. Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с 3-бм. приём мяча снизу. Игра в мини – волейбол.	1	1	1		Практическая работа
51.	9.Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Устный опрос
52.	Техника безопасности во время игры футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1		1		Практическая работа
53.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		1		Практическая работа

53.	Удары по неподвижному мячу.	1		1		Практическая работа
54	Удары по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации	1	1	1		Практическая работа
55	Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления работа в парах. правила игры в футбол.	1		1		Практическая работа
56.	10.Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		Устный опрос
57.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками»	1		1		Практическая работа Устный опрос
58.	Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача эстафетной палочки.	1	1	1		Практическая работа
59.	Бег на результат 60м. эстафеты по кругу. Передача палочки. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила проведения.	1	1	1		Практическая работа
60.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.	1		1		Практическая работа
61.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Старты из различных	1	1	1		Практическая работа

	исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Гладкий равномерный бег до 12 мин					
62.	Прыжок в длину. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8м. Метание мяча из различных исходных положений в цель на дальность, метание в коридор 6м.	1	1	1		Практическая работа
63.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка, эстафеты с бегом.	1		1		Практическая работа
64.	Ловля набивного мяча с хлопками ладонями после приседания. Старты из различных положений. Круговая тренировка. Ловля набивного мяча двумя руками после подбрасывания партнёра, после броска вверх. Многоскоки.	1		1		Практическая работа
65.	Многоскоки. Бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия. Переменный бег на отрезках 50-100-200м. Эстафеты с бегом. Круговая тренировка.	1		1		Практическая работа
66.	Гладкий равномерный бег до 12 мин. Эстафеты с бегом. Круговая тренировка.	1		1		Практическая работа
68.	11.Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения	2				Устный опрос

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	Практические работы		
1.	1.Зарождение олимпийского движения	1	0	0		Устный опрос
2.	2.Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		Устный опрос
3.	3.Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0		Устный опрос
4.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 20-40м, челночный бег 3*10м. встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1		1		Практическая работа. Устный опрос
5.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт , бег с ускорением от 40 до 60м	1		1		Практическая работа
6.	Высокий старт 20 -40м, бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты, передача палочки. Бег на результат 30м. Развитие скоростных возможностей.	1	1	1		Практическая работа.
7.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением от 30 до 50м, финиширование, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. челночный бег 3*10м.	1	1	1		Практическая работа.
8.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. развитие скоростных	1	1	1		Практическая работа.

	возможностей.					
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цельс 10-12м, обучение прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1		1		Практическая работа.
10.	Бег с преодолением гимнастической скамейки прыжковым бегом, определяют основные фазы движения, их технические сложности.	1		1		Практическая работа.
11.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1		1		Практическая работа.
12.	Эстафетный бег по фазам движения и в полной координации с высокого старта	1		1		Практическая работа.
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1		1		Практическая работа.
15.	Метание малого мяча в катящуюся мишень по качающемуся кольцу.	1	1	1		Практическая работа.
16.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	1		1		Практическая работа.

17.	4.Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1				Устный опрос.
18.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор, упражнения на гимнастической скамейке.	1		1		Устный опрос. Практическая работа.
19.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Вис лёжа, присев. Подтягивания в висе. Передвижения в висе(высокая перекладина)Основные правила развития физических качеств. Развитие координационных способностей.	1		1		Практическая работа.
20.	Акробатическая комбинация. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках Лазание по канату шесту в два приёма. Упражнения степ-аэробики.	1	1	1		Практическая работа.
21.	Акробатическая комбинация. Упражнения из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде	1	1	1		Практическая работа.
22.	Стойка на голове с опорой на руки, стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Упражнения степ-аэробики.	1		1		Практическая работа.
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Лазанье по канату в два приёма.	1	1	1		Практическая работа.

24.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма Лазанье по канату в два приёма.	1	1	1		Практическая работа.
25.	5.Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				Устный опрос.
26.	Правила по технике безопасности во время игры баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Передвижения в основной стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		1		Практическая работа. Устный опрос.
27.	Техника ловли и передачи мяча : ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Практическая работа.
28.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1		1		Практическая работа.
29.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	1		Практическая работа.
30.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	1	1		Практическая работа.

31.	6.Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1				Устный опрос.
32.	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подбор палок и лыж. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжной мази. Развитие выносливости.	1		1		Практическая работа. Устный опрос.
33.	Торможение на лыжах способом «упором» при спуске на лыжах с пологого склона.	1		1		Практическая работа
34.	Передвижения на лыжах. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном одношажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Торможение на лыжах способом «упором»	1		1		Практическая работа
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1		1		Практическая работа
36.	Поворот упором при спуске с пологого склона, с постепенным увеличением крутизны склона	1		1		Практическая работа
37.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа
38.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции, перехода с попеременного двухшажного хода	1		1		Практическая работа

	на одновременный одношажный ход.					
39.	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.	1		1		Практическая работа
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	1		1		Практическая работа
41.	Поворот упором. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 4 км. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	1	1	1		Практическая работа
42.	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Подъем «елочкой» Игра: «остановка рывком»	1		1		Практическая работа
43.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Эстафета с передачей палок. Игра : Карельская гонка.	1	1	1		Практическая работа
44.	7.Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Упражнения для коррекции	1				Устный опрос.

	телосложения.					
45.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения приставным шагом вправо и лево, лицом и спиной вперёд, ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1		1		Практическая работа. Устный опрос.
46.	Перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения(перемещения, остановок, поворотов и стоек, ускорений). Подвижная игра «Летучий мяч»	1		1		Практическая работа.
47.	Техника приема и передачи мяча.Передача мяча двумя руками сверху через сетку, на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Встречные и линейные эстафеты.	1		1		Практическая работа.
48.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Верхняя прямая подача мяча	1		1		Практическая работа.
49.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1		1		Практическая работа.

50.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	1	1		Практическая работа.
51.	Перевод мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;	1		1		Практическая работа.
52.	Игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); верхняя прямой подача мяча через сетку	1		1		Практическая работа.
53.	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку, у стены. Круговая тренировка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини волейбол	1		1		Практическая работа.
54.	Комбинация: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2;3:3) и на укороченных площадках. Игра в мини волейбол	1		1		Практическая работа.
55.	8.Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой	1				Устный опрос.
56.	Инструктаж по технике безопасности во время игры футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча	1		1		Практическая работа. Устный опрос.
57.	Короткие передачи по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	1		1		Практическая работа.
58.	Тактическими действиями игроков при выполнении углового удара	1		1		Практическая работа.

59.	Тактические действия игры футбол, вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		Практическая работа.
60.	вбрасывание мяча из-за боковой линии;; тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); тактические действия в условиях игровой деятельности, игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	1		1		Практическая работа.
61.	9.Составление плана занятий по технической подготовке. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				Устный опрос.
62.	Инструктаж по Т.Б. при занятиях лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками»	1		1		Практическая работа. Устный опрос.
63.	Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения: спринтерский бег, бег на короткие дистанции Встречная эстафета передача эстафетной палочки.	1		1		
64.	Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения: спринтерский бег, бег на короткие дистанции Встречная эстафета передача эстафетной палочки.	1		1		
65.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1		1		

66.	Прыжок в длину. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8м.	1	1	1		
67.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча из различных исходных положений в цель на дальность, метание в коридор 6м. Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1		1		
68.	Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1		1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	1.Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	0	0		Устный опрос
2.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 30-40м, челночный бег 3*10м. встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		Устный опрос Практическая работа
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз)	1	0	0		Устный опрос Практическая работа
4.	Низкий старт с последующим ускорением до30м, бег с ускорением, специальные беговые	1		1		Устный опрос

	упражнения. Бег по дистанции бег на средние дистанции до 500м. Кроссовый бег					Практическая работа
5.	Бег по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1		1		Практическая работа Устный опрос
6.	Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись, специфические особенности в выполнении фаз движения.	1		1		Практическая работа
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа
8.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча на дальность Бег 60 м(тест).	1	1	1		Практическая работа
9.	Метание малого мяча на дальность Челночный бег(3x10м). Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		Практическая работа
10.	Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность(тест). 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.	1	1	1		Практическая работа
11.	Челночный бег(3x10м). Подвижные игры. Прыжки в длину с места(тест)	1	1	1		Практическая работа
12.	2. Всестороннее гармоничное физическое развитие.	1				Устный опрос
13.	3. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1				Устный опрос
14.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор, упражнения на гимнастической	1		1		Устный опрос Практическая

	скамейке.					работа
15.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)	1		1		Практическая работа
16.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Акробатическая комбинация.	1	1	1		Практическая работа
17.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Акробатическая комбинация.	1	1	1		Практическая работа
18.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Акробатическая комбинация.	1		1		Практическая работа
19.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1		1		Практическая работа
20.	4.Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				. Устный опрос
21.	Правила по технике безопасности во время игры баскетбол. Стойка и передвижения, остановок, поворотов игрока. Передвижения в основной стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		1		Устный опрос Практическая работа
22.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Технические действия баскетболиста без мяча	1		1		Практическая работа

23.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу, в парах. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитник ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1		1		Практическая работа
24.	Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1		1		Практическая работа
25.	Комбинация из освоенных элементов: ловли передачи, ведения, бросков. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в мини – баскетбол.	1		1		Практическая работа
26.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1		Практическая работа
27.	5. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				Устный опрос
28.	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подбор палок и лыж. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжной мази. Развитие выносливости.	1		1		Практическая работа Устный опрос
29.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, изучения по фазам движения и в полной координации	1		1		Практическая работа
30.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием	1		1		Практическая работа
31.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1		1		Практическая работа
32.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Преодоления небольших трамплинов.	1		1		Практическая работа
33.	Передвижения попеременным двухшажным ходом, перелезания через препятствие на лыжах, технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения.					Практическая работа

34.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.					Практическая работа
35.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.	1		1		Практическая работа
36.	Поворот упором. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции одновременный бесшажный ход. Самоконтроль на занятиях.	1		1		Практическая работа
37.	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Игра гонка с преследованием. Развитие силы.	1		1		Практическая работа
38.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Поворот упором. Игра: «С горки на горку» развитие скорости.	1	1	1		Практическая работа
39.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Эстафета с передачей палок. Игра: Карельская гонка.	1	1	1		Практическая работа
40.	6. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				Устный опрос
42.	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы. (теория)	1		1		Устный опрос Практическая работа
43.	Техника старта из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. (теория)	1		1		Устный опрос
44.	Техника «открытого» поворота при плавании кролем на груди и на спине стоя на месте. (теория)	1		1		Устный опрос

45.	7. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				Устный опрос Практическая работа
46.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, ускорений)	1		1		Устный опрос Практическая работа
47.	Упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. «Прямой нападающий удар»	1		1		Практическая работа
48.	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку, у стены. Круговая тренировка. Прямой нападающий удар. Игра в мини волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		1		Практическая работа
49.	Тактические действия в игре волейбол. Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра мини-волейбол.	1		1		Практическая работа
50.	Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии нападения. Развитие силы.	1		1		Практическая работа
51.	Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2;3:3) и на укороченных площадках.	1	1	1		Практическая работа
52.	Техника приема и передача мяча: передача мяча через сетку сверху двумя руками, передача мяча над собой, прием мяча двумя руками после перемещения вперед. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра	1	1	1		Практическая работа

	в мини волейбол. Развитие координации движения.					
53.	Тактические действия в волейболе: позиционное нападение изменением позиций игроков (6:0) Игра по упрощенным правилам игры мини-волейбол. Развитие выносливости.	1	1	1		Практическая работа
54.	8. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1				Устный опрос
55.	Техника безопасности во время игры футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1		1		Устный опрос Практическая работа
56.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		1		Практическая работа
57.	Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки)	1		1		Практическая работа
58.	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	1		1		Практическая работа
59.	Инструкция по т/б. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Эстафетный бег.	1		1		Практическая работа
60.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
61.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча на дальность . Бег 60 м.	1	1	1		Практическая работа

62.	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег(10x5). Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		Практическая работа
63.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м(тест).	1	1	1		Практическая работа
64.	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1		1		Практическая работа
65.	Подвижные игры. Бег 1000 м(тест).	1	1	1		Практическая работа
66.	Прыжки в длину с места. Бег с равномерной до 1 км. Эстафетный бег.	1	1	1		Практическая работа
67.	Эстафеты с бегом. Переменный бег на отрезках 50-100-200м. Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1	1	1		Практическая работа
68.	Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1		1		Практическая работа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1	0	0		Устный опрос
2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	0		Устный опрос
3.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег: Низкий старт до 30м, бег по дистанции от 40-60м. Специальные беговые	1		1		Устный опрос Практическая работа

	упражнения.					
4.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции	1		1		Практическая работа
5.	Беговые упражнения: Низкий старт до 30м, бег с последующим ускорением до 30м, специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 70-80м.	1		1		Практическая работа
6.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1		1		Практическая работа
7.	Гладкий бег на средние дистанции до 1500м(д), 2000м (ю) эстафетный бег, передача эстафеты, челночный бег 3*10м.	1		1		Практическая работа
8.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		1		Практическая работа
9.	Метание мяча 150 гр. С 3-6 шагов разбега в коридор 10м на дальность, на заданное расстояние с места. Специальные беговые упражнения.	1		1		Практическая работа
10.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1		1		Практическая работа
11.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Кроссовый бег: чередование ходьбы и бега до 1,5 км.	1		1		Практическая работа
12.	Профессионально-прикладная физическая культура.					Устный опрос
13.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъём	1		1		Устный опрос. Практическая работа

	переворотом в упор, упражнения на гимнастической скамейке.					
14.	Последовательность освоение техники кувырка. Длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации.	1		1		Практическая работа
15.	Организующие команды и приёмы. Юноши – из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперед. Развитие гибкости.	1		1		Практическая работа
16.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Акробатические комбинации из освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке в парах.	1		1		Практическая работа
17	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Акробатические комбинации из освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке в парах. (дев)	1		1		Практическая работа
18.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Акробатические комбинации из освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке в парах. (дев)	1		1		Практическая работа
19.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и	1	1	1		Практическая работа

	отведением ноги назад (девушки). Длинный кувырк с разбега					
20.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	1	1		Практическая работа
21.	Упражнения черлидинга. Лазание по канату; Висы и упоры. Строевые упражнения. Техника длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Акробатические упражнения.	1		1		Практическая работа
22.	Подтягивание в висе на высокой перекладине(м), подтягивание на низкой перекладине(д)(тест). Техника длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Лазание по канату.	1		1		Практическая работа
23.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				Устный опрос
24.	Инструктаж по технике безопасности во время игры баскетбол. Техника передвижения остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		1		Практическая работа. Устный опрос
25.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1		1		Практическая работа.
26.	Техника ловли и передачи мяча: комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и обводкой	1		1		Практическая работа.

	препятствий.					
27.	Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка) Подвижная игра: борьба за мяч.	1		1		Практическая работа.
28.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Повороты с мячом на месте. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1		1		Практическая работа.
29.	Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков) Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по баскетболу	1		1		Практическая работа.
30.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1				Устный опрос.
31.	Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Повторить технику лыжных ходов, одновременный и попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		1		Устный опрос. Практическая работа
32.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1		1		Практическая работа
33.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход,	1		1		Практическая работа
34.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1		1		Практическая работа
35.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Практическая работа

						работа
36.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1		1		Практическая работа
37.	Переход с одного лыжного хода на другой. Торможение боковым скольжением.	1		1		Практическая работа
38.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. Передвижение на лыжах 2 км.	1		1		Практическая работа
39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1		Практическая работа
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1		Практическая работа
41.	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Лыжные гонки на дистанции 5 км. Поворот упором. Игра: «С горки на горку»	1		1		Практическая работа
42.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Поворот упором. Эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью.	1		1		Практическая работа
43.	Измерение функциональных резервов организма.	1				Устный опрос
44.	Техника: Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации (теория)	1				Устный опрос
45.	Техника Поворотов при плавании брассом. (теория)	1				Устный опрос

46.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	1				Устный опрос
47.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Передвижения приставным шагом вправо и лево, лицом и спиной вперёд, ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1		1		Устный опрос. Практическая работа.
48.	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров, левой, правой рукой. Встречные и линейные эстафеты.	1		1		Практическая работа.
49.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Практическая работа.
50.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча отраженного от сетки. Встречные и линейные эстафеты. приёмы и передачи на месте и в движении	1		1		Практическая работа.
51.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра по правилам волейбола.	1		1		Практическая работа.
52.	Передачи мяча над собой, в парах, приём мяча снизу. Развитие силы. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и передвижением. Тактические действия в волейболе. Игра по правилам волейбола.	1		1		Практическая работа.
53.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра в волейбол.	1	1	1		Практическая работа.
54.	Передачи мяча над собой, в парах. Приём мяча снизу. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	1	1		Практическая работа.

55.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1				Устный опрос
56.	Инструктаж по технике безопасности во время игры футбол. Техническая подготовка в футболе. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу.	1		1		Практическая работа. Устный опрос
57.	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактические действия игры футбол.	1		1		Практическая работа
58.	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	1		1		Практическая работа
59.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча. Игра в мини футбол.	1	1	1		Практическая работа
60.	Занятия физической культурой и режим питания.	1				Устный опрос
61.	Инструкция по т/б. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Эстафетный бег.	1		1		Устный опрос Практическая работа
62.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. РДК: скорости.	1		1		Практическая работа
63.	Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м.	1	1	1		Практическая работа
64.	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		Практическая работа
65.	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег(3x10м). Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		Практическая работа

66.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры. Бег 1000 м. РДК.	1	1	1		Практическая работа
67.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	1			Практическая работа
68.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС.
Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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