Министерство просвещения Российской Федерации

Управление образования администрации города Орска

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Орска»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

Решением Педагогического совета Директор МОАУ «СОШ № 6 г. Орска»

МОАУ «СОШ № 6 г. Орска» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Новикова

Пр. № 1 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. Пр\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**5-9 классы**

2023 – 2028 год.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

***Знания о физической культуре.(1ч)*** 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.(2ч)*** 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.(62ч)***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).*

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.

*Спортивно-оздоровительная деятельность (62ч).* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

*Модуль «Гимнастика» (15ч)* 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» (12ч)* 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». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта» (14ч).* 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».(21ч)*

*-Баскетбол(11ч)* 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(5ч).* 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 «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

*Лапта (2ч).* Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

*Модуль «Спорт» (3ч).* 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 (2ч)*** 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.*** ***(60ч)***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).*

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.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.(60ч)*

*Модуль «Гимнастика»(12ч).*

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»(14ч).* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

*Модуль «Зимние виды спорта»(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».(22ч)*

*-Баскетбол (11ч).* 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 (6ч).* 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.

*Лапта (2ч).* Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча. Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.

*Модуль «Спорт» (3ч).* 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. Бутовскогов 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(2ч)*. 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(60ч).*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).*

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(60ч).*

*Модуль «Гимнастика»(12ч).* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика»(14ч).* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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»(22ч).*

*Баскетбол(11ч)*. 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(6ч).* 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(5ч).* 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.

*Лапта (2ч).* Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения 20 защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании; методика обучения.

*Модуль «Спорт»(3ч).* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

*Знания о физической культуре(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(2ч).* 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(60ч).*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).*

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(60ч).*

*Модуль «Гимнастика»(14ч).* 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»(14ч).* 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»(10ч).* 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»(2ч).* 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»(20ч).*

*Баскетбол(10ч).* 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(6ч).* 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).

*Лапта (2ч).* Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона;

*Модуль «Спорт»(3ч).* 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(2ч) .*** 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(60ч) .***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)*.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность(60ч).*

*Модуль «Гимнастика»(14ч).* 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 полушпагата, 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 »(14ч).* 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»(10ч).* 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»(20ч).*

*Баскетбол(10ч).* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

*Волейбол(6ч).* 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.

*Лапта (2ч).* Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами; подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по лапте; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте и мини- лапте. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по минилапте и лапте для определённого возрастного уровня; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте.

*Модуль «Спорт»(3ч).* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» (приложение 1)

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
* готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
* составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
* выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
* баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
* использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
* удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

* проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
* объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
* объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
* составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
* составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
* выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
* выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
* выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
* выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
* демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | прак.  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;  устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 7 | 0 | 7 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения на низком гимнастическом бревне | 3 | 0 | 3 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 3 | 0 | 3 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Беговые упражнения | 5 | 1 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая атлетика»*  *.*Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.8 | *Модуль«Зимние виды спорта».*  Передвижение одновременным одношажным ходом | 8 | 0 | 8 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.11 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Технические действия баскетболиста без мяча | 7 | 0 | 7 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/> |
| 3.12 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.13 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Игровые действия в волейболе | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/> |
| 3.14 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.15 | *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 | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные игры» «Лапта»*  подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). | 2 | 0 | 2 |  | умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | Практическая работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 62 |  | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 |  | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| Всего | конт.  работы | прак.  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 3 | 0 | 3 |  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;  устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 2.2 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 6 | 0 | 6 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения на низком гимнастическом бревне | 2 | 0 | 2 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 2 | 0 | 2 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Беговые упражнения | 5 | 1 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 5 | 0 | 5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Устный опрос; Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Передвижение одновременным одношажным ходом | 8 | 0 | 8 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды* спорта».  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.11 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Технические действия баскетболиста без мяча, с мячом. | 9 | 0 | 9 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.12 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.13 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Игровые действия в волейболе | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.14 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Удар по катящемуся мячу с разбега | 4 | 0 | 4 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные игры» «Лапта»*  Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча. Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния. | 2 | 0 | 2 |  | умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, 12 контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| Итого по разделу | | 60 |  | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ | |
| 4.2 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности | Практическая работа; |  | |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 |  | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контр.  работы | практ.  работы | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 3 | 0 | 3 | | |  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | |  | | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;  устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | |  | | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 4 | 0 | 4 | | |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения на низком гимнастическом бревне | 2 | 0 | 2 | | |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 4 | 0 | 4 | | |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 | | |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Беговые упражнения | 5 | 1 | 5 | | |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 4 | 0 | 4 | | |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Устный опрос; Практическаяработа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 5 | 0 | 5 | | |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Передвижение одновременным одношажным ходом | 8 | 0 | 8 | | |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды спорта*».  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.11 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Технические действия баскетболиста без мяча | 5 | 0 | 5 | | |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.12 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 6 | 0 | 6 | | |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.13 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Игровые действия в волейболе | 6 | 0 | 6 | | |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.14 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 | | |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.15 | *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 | 3 | 0 | 3 | | |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные игры» «Лапта»*  Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча. Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния. | 2 | 0 | 2 | | |  | умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, 12 контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 60 |  | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Физическая подготовка:   освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 | | |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 | | |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | | 68 | |  | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | прак.  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 3 | 0 | 3 |  | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;  устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения на низком гимнастическом бревне | 3 | 0 | 3 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 4 | 0 | 4 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».*  Упражнения ритмической гимнастики | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Беговые упражнения | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 5 | 0 | 5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Устный опрос; Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Передвижение одновременным одношажным ходом | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды спорта*».  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.11 | *Модуль «Плавание»*Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.  Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения вплавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.12 | *Модуль «Плавание».*Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.  Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе. | 1 | 0 | 1 |  | применяют разученные упражнения для развития выносливости  Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей  Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки | Устный опрос; Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.13 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Технические действия баскетболиста без мяча | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.14 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 5 | 0 | 5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Игровые действия в волейболе | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.17 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.18 | *Модуль «Спортивные игры» «Лапта»*  Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона; | 2 | 0 | 2 |  | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 60 |  | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1 | Физическая подготовка:   освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | прак.  работы |
| **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс** | | | | | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. | 3 | 0 | 3 |  | осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями;  знать, что такое прикладная физическая культура | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 | 0 | 1 |  | способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;  устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;  готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. | 1 | 0 | 1 |  | устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;  составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».*  Акробатическая комбинация | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».*  Гимнастическая комбинация. | 5 | 0 | 5 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений;составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».*  Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид,  элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 5 | 0 | 5 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);  составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши) | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.4 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Беговые упражнения | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 5 | 0 | 5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Устный опрос; Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Метание малого (теннисного) мяча на дальность | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.7 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Передвижение одновременным одношажным ходом | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды спорта*».  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.10 | *Модуль «Плавание»*Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения вплавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.11 | *Модуль «Плавание».*Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании. | 1 | 0 | 1 |  | применяют разученные упражнения для развития выносливости  Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей  Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки | Устный опрос; Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.12 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Технические действия баскетболиста без мяча | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.13 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.14 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Игровые действия в волейболе | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3.17 | *Модуль «Спортивные игры» «Лапта»*  Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами; подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по лапте; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте и мини- лапте. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по минилапте и лапте для определённого возрастного уровня; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте. | 2 | 0 | 2 |  | владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач; способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности. | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 60 |  | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1 | Физическая подготовка:   освоение содержания программы,  демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | Промежуточная аттестация | 1 | 0 | 1 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Входная диагностика. Бег 30 м. | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Контроль рыжока в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 9 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.Т.Б. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 10 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 15 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 16 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 17 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 18 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 19 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация ранее. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 23 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 24 | Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 25 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 26 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 27 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 28 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 30 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 31 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта».  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке (контроль). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта».  Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом (контроль). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 41 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 42 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 44 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину(контроль) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 45 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину(контроль) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 50 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 51 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 52 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 56 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.(контроль) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 57 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.Т.Б. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 58 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 59 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Прыжок в длину с места.(контроль) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча на дальность (контроль). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Входная диагностика. | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Контроль бег 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места (контроль). Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 9 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 10 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 14 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 15 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 16 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 17 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 18 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 19 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 26 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 30 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 31 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта».Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта».  Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 45 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 56 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 57 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 58 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 61 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и  многоскоки. Прыжок в длину с места(контроль). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность(контроль). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Входная диагностика. | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Контроль бег 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места (контроль). Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 9 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 10 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 14 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 15 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 16 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 17 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 18 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 19 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 26 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 30 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 31 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта».Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта».  Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 45 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 56 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 57 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 58 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 61 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и  многоскоки. Прыжок в длину с места(контроль). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность(контроль). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 2 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 3 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 4 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 5 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения .Входная диагностика | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 14 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 16 | Модуль «Гимнастика».  Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 17 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 18 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 23 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 24 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 25 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 26 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 27 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 28 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 30 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 31 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 32 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 33 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 34 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 35 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 36 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 37 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 38 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 39 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 40 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 41 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 42 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 44 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 51 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 52 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 53 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 54 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 56 | Модуль «Плавание».Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 57 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и  много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 2 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 3 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 4 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 5 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения .Входная диагностика | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 14 | Модуль «Спортивные игры.  Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 16 | Модуль «Гимнастика».  Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 17 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 18 | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. Опорные прыжки через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 23 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 24 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 25 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 26 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 27 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 28 | Модуль «Гимнастика».  Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 30 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 31 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 32 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 33 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 34 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 35 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 36 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 37 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 38 | Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 39 | Модуль «Спортивные игры.  Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 40 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 41 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 42 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 44 | Модуль «Спортивные игры.  Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 51 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 52 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 53 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 54 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 56 | Модуль «Плавание».Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 57 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и  много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа, устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 68 | | |

**Критерии оценивания**

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

* необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;
* более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
* наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости обучающихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

***Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:***

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

***Тест***

* Оценка «5» – верно выполнено все задания.
* Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.
* Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.
* Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
www.school.edu.ru  
<https://uchi.ru>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
www.school.edu.ru  
<https://uchi.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол   
Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

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

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная(10м, 50 м)

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

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж   
Лыжи   
Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола