

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

МАОУ СОШ № 83

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

Екатеринбург 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования составит: в 5 классе- 68 часов(2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА\

## 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика». 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». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### ***Модуль «Гимнастика».***

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (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 вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки 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».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### **Физическое совершенствование.**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (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».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

##### Модуль «Спорт».

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



## 9 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### ***Модуль «Гимнастика».***

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

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

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

##### ***Модуль «Лёгкая атлетика».***

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки 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».***

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

##### ***Модуль «Спортивные игры».***

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

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

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

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

##### ***Модуль «Спорт».***

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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 Олимпийских 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

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).

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 обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

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 в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, 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);

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

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).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

Проводить анализ развития основных направлений физической культуры в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, 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);

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

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).



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все	конт роль ные рабо ты	прак тиче ские рабо ты				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,25	0	0,25		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	Устный опрос	
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	0	0,25		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта	Устный опрос	
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,25	0	0,25		Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос	
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	0	0,25		интересуются работой спортивных секций и их расписанием	Устный опрос	
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	0	0,25		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Устный опрос	
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,25	0	0,25		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Устный опрос	
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,25	0	0,25		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья	Устный опрос	

					(защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)		
2.4	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	0	0,25	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Устный опрос	
2.5	Ведение дневника физической культуры	0,25	0	0,25	составляют дневник физической культуры	Устный опрос	
Итого по разделу		1,25					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,25	0	0,25	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Устный опрос	
3.2	Упражнения утренней зарядки	0,25	0	0,25	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула	Устный опрос	
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,25	0	0,25	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий	Устный опрос	
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0,25	0	0,25	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания	Устный опрос	
3.5	Упражнения на развитие гибкости	0,25	0	0,25	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Устный опрос	
3.6	Упражнения на развитие координации	0,25	0	0,25	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом	Устный опрос	

3.7	Упражнения на формирование телосложения	0,25	0	0,25	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Устный опрос	
-----	---	------	---	------	--	--------------	--

3. 8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0,25	0	0,25	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Практическая работа	
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации	Практическая работа	
3. 10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют	Практическая работа	

3.1 1.	Модуль «Гимнастика». 1. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1 0	1	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	Практическая работа
3. 12	Модуль «Гимнастика». 12. Кувырок назад из стойки на лопатках	1,750	1,75	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	Практическая работа

3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3,250	3,25	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;	Практическая работа
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1 0	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1 0	1	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Практическая работа
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	13,70	13,75	описывают технику равномерного бега разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвигая учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	Практическая работа

3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Практическая работа	
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	Практическая работа	
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	Практическая работа	
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Практическая работа	
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Практическая работа	
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения		

3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1,5	0	1,5	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		
3.24	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3,5	0	3,5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)		

3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	3	закрепляют и совершенствуют технику; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передвижения, определяют фазы движения и особенности их выполнения; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3,5	0	3,5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»		
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	0	4	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)		



3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передвижения, определяют фазы движения и особенности их выполнения; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол		
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передвижения, определяют фазы движения и особенности их выполнения; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения		
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	3	0	3		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений и способами для развития выносливости		
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								

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 ГТ		
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
4.	Бег на результат (30м и 60 м). Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
5.	Прыжок в длину, метание малого мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1
6.	Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
7.	Прыжок в длину, метание малого мяча. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1
8.	Прыжок в длину, метание малого мяча. Зачет: прыжок в длину. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
9.	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
12.	Бег на результат. (1000 м.). ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
13.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
14.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
15.	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
16.	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
17.	Бег по пересеченной местности на результат (2 км). ОРУ. Спортивная игра. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
18.	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1
19.	Висы. Строевые упражнения. Кувырок назад из стойки на лопатках	1
20.	Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание. Кувырок назад из стойки на лопатках	1
21.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Опорный прыжок на гимнастического козла	1
22.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Опорный прыжок на гимнастического козла	1
23.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Опорный прыжок на гимнастического козла	1
24.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет. Опорный прыжок на гимнастического козла	1
25.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, ноги «скрестно»	1
26.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад в группировке	1
27.	Акробатика. Строевые упражнения. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Зачет. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1
29.	Волейбол. Техника безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
30.	Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
31.	Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
32.	Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
33.	Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
34.	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1
35.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
36.	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1
37.	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
38.	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
39.	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
40.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
41.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
42.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 3 км. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
43.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 3 км. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
44.	Техника безопасности. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1
45.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1
46.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1
47.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
48.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
49.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
50.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1
51.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1
52.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
53.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
54.	Техника Безопасности. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1
55.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
56.	Равномерный бег (13 мин). ОРУ Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
57.	Бег по пересеченной местности. ОРУ Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
58.	Бег по пересеченной местности. ОРУ Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
59.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Зачет (1 км) Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
60.	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
61.	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
62.	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
64.	Прыжок в длину, метание малого мяча Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
65.	Прыжок в длину, метание малого мяча Метание малого мяча на дальность	1
66.	Техника безопасности. Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1
67.	Баскетбол Ведение баскетбольного мяча	1
68.	Баскетбол Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

### Тематическое планирование 6 й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		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	Устный опрос	Проводит лекцию, организует устный опрос	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники-читать-онлайн/
Итого по разделу:		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Составление дневника	1		1	знакомятся с правилами	Практическая	Проводит лекцию,	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a>

	физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.				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 организма;	работа	показывает как заполнять дневник.	от/ученикам/учебники-читать-онлайн/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных	1	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	Практическая работа	Рассказывает основы самостоятельной физической подготовки, показывает возможные упражнения для самостоятельных занятий.	<a href="https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/</a> от/ученикам/учебники-читать-онлайн/	

	ванн, купания в естественных водоёмах				целенаправленно о развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость их соблюдения 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;				
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		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	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-razura.jimdofree.com/">https://fiz-razura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/	

					разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);			
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2		2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую 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	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/



					устранения (обучение в парах).;			
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		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;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-raura.jimdofree.com/">https://fiz-raura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	7		7	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности	<a href="https://fiz-raura.jimdofree.com/">https://fiz-raura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/

				<p>(передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8— 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		и на уроке.	
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	5	<p>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</p>	Практическая работа	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-razura.jimdofree.com/">https://fiz-razura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

					<p>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;</p>			
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерн</p>	2		2	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	Устный опрос	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

	ого и спринтерского бега							
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		1	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	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-raura.jimdofree.com/">https://fiz-raura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременно	4		4	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков,	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность	<a href="https://fiz-raura.jimdofree.com/">https://fiz-raura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/

	нным одношажн ым ходом				<p>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</p>		<p>выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.</p>	
3.9	Модуль «Зимние виды	3		3	знакомятся с рекомендациями учителя по	Практическая работа	Описывает технику выполнения	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a>

	<p>спорта». Знакомств о с рекоменда циями учителя по использова нию подводящи х и подготовит ельных упражнени й для самостояте льног о обучения техники передвиже ния на лыжах одновреме нным одношажн ым ходом, передвиже ний на лыжах для развития выносливо сти в процессе самостояте льных занятий</p>				<p>использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременим одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>		<p>упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p>ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>
3.10	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</p>	2		2	<p>разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и</p>	Практическая работа	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-razura.jimdofree.com/">https://fiz-razura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

					предлагают способы их устранения (работа в группах);			
3.1 1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча	4		4	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	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-razura.jimdofree.com/">https://fiz-razura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/

					играют с использованием разученных технических действий.;			
3.1 2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	4		4	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-razura.jimdofree.com/">https://fiz-razura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.1 3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7		7	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	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-razura.jimdofree.com/">https://fiz-razura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/



					правилам с использованием разученных технических действий;			
3.1 4	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3		3	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);				
3.1 5	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		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;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической подготовле	4		4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/	

	ности и нормативных требований комплекса ГТО				подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;			
4.2	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6		6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/
Итого по разделу		10						
Общее количество часов по программе		68		68				

### Поурочное планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>1-я четверть</b>		
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>		
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>		

	<i>Организирующие команды и приёмы (1 час)</i>	
4	Построение и перестроение на месте.	1
	<i>Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)</i>	
5-6	Два кувырка вперед слитно	2
7	"Мост" и положения стоя с помощью.	1
8-10	Акробатическая комбинация	3
	<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>	
11-13	Опорный прыжок	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (2 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>	
14-15	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	2
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>	
16-17	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	2
	<b>2-я четверть</b>	
	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (5 часов)</i>	
18	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1
19	Скоростной бег до 50 м	1
20	Бег на результат 60 м	1
21	Высокий старт	1
22	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>	
23-24	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
	<i>Метание малого мяча (1 час)</i>	
25	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 часов)</b>	

26-27	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный двухшажный ход	2
28-29	Одновременный бесшажный ход	2
30	Подъём "ёлочкой"	1
31-32	Торможение и поворот упором	2
33	Игры на лыжах	1
34	Передвижение на лыжах до 3 км	1
	<b>3-я четверть</b>	
	<b>Спортивные игры (8 часов)</b>	
	<i>Баскетбол (8 часов)</i>	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1
36	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
37	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
38	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
39	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
40	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
42	Игра по упрощенным правилам	1
	<i>Волейбол (6 часов)</i>	
43	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
44-46	Нижняя прямая подача	3
47-48	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (3 часа)</i>	
49	Ускорение с высокого старта	1
50	Скоростной бег до 50 м	1
51	Челночный бег	1
	<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>	
52	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
53	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1

	<b>4-я четверть</b>	
	<b>Спортивные игры</b>	
	<i>Футбол (6 часов)</i>	
54	Ведение мяча по прямой;	1
55	Удары по воротам;	1
56	Комбинации из освоенных элементов техники.	2
57	Игра по упрощенным правилам.	2
58-68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10

## Тематическое планирование 7 й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		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	Устный опрос	Проводит лекцию, организует устный опрос	<a href="https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
Итого по разделу:		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием	Практическая работа	Проводит лекцию, показывает как заполнять дневник.	<a href="https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-raura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					«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;			
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1		1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость их соблюдения</p>	Практическая работа	<p>Рассказывает основы самостоятельной физической подготовки, показывает возможные упражнения для самостоятельных занятий.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники-читать-онлайн/</p>



					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;				
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		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	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>	
3.2	Модуль	2		2	повторяют	Практическая работа	Описывает	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ra-</a>	

	«Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне				технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую 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).;	еская работа;	технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="http://ura.jimdofree.com/">ura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники-читать-онлайн/
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники-читать-онлайн/	

					<p>ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и изучают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>		<p>соблюдение м техники безопасност и на уроке.</p>	
3.4	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</p>	7		7	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; изучают 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</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

					упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;			
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5		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	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники-читать-онлайн/

					её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;			
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2		2	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачива	1		1	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/

	<p>ющийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром )</p>				<p>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).</p>		<p>соблюдение м техники безопасност и на уроке.</p>	
3.8	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	4		4	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасност и на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

					<p>отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции</p>			
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</p>	3		3	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, передвижений на</p>	Практическая работа	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

	упражнении для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий				лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;			
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2		2	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	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
3.11	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболи	4		4	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>



	ста без мяча				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.;		выполнение м технических действий, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	
3.1 2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» . Знакомство с рекоменда	4		4	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/

	<p>циями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.</p>				<p>обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>		<p>выполнение м технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	
3.13	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</p>	7		7	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a></p>
3.14	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</p>	3		3	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a></p>

					<p>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);</p>		<p>выполнение м технических действий, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.</p>	
3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекоменда	3		3	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники-читать-онлайн/</p>

	циями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.				самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.		
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4		4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>	
4.2	Физическая подготовка : освоение содержания программы	6		6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>	

, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	
Итого по разделу	10						
Общее количество часов по программе	68		68				

### Поурочное планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>		
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>		
<i>Организующие команды и приёмы (1 час)</i>		
4	Построение и перестроение на месте.	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)</i>		
5-6	Два кувырка вперед слитно	2
7	"Мост" и положения стоя с помощью.	1
8-10	Акробатическая комбинация	3
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>		
11-13	Опорный прыжок	3
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (2 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>		
14-15	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-	2

	махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>	
16-17	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	2
	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (5 часов)</i>	
18	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции от 40 до 60 м;	1
19	Скоростной бег до 60 м	1
20	Бег на результат 60 м	1
21	Высокий старт	1
22	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>	
23-24	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
	<i>Метание малого мяча (1 час)</i>	
25	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 часов)</b>	
26-27	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный двухшажный ход	2
28-29	Одновременный бесшажный ход	2
30	Подъём "ёлочкой"	1
31-32	Торможение и поворот упором	2
33	Игры на лыжах	1
34	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
	<b>Спортивные игры (14 часов)</b>	
	<i>Баскетбол (8 часов)</i>	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1
36	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
37	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
38	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
39	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
40	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после	1

	ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
42	Игра по упрощенным правилам	1
	<i>Волейбол (6 часов)</i>	
43	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
44-46	Нижняя прямая подача	3
47-48	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (3 часа)</i>	
49	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1
50	Скоростной бег до 60 м	1
51	Челночный бег	1
	<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>	
52	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
53	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	<b>Спортивные игры</b>	
	<i>Футбол (6 часов)</i>	
54	Ведение мяча по прямой;	1
55	Удары по воротам;	1
56	Комбинации из освоенных элементов техники.	2
57	Игра по упрощенным правилам.	2
58-68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9

### Тематическое планирование 8 й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								

1. 1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		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	Устный опрос	Проводит лекцию, организует устный опрос	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
Итого по разделу:		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2. 1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		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	Практическая работа	Проводит лекцию, показывает как заполнять дневник.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>



					физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;			
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1		1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость их соблюдения последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного</p>	Практическая работа	<p>Рассказывает основы самостоятельной физической подготовки, показывает возможные упражнения для самостоятельных занятий.</p>	<p><a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a></p>

					составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;			
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		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	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-radura.jimdofree.com/">https://fiz-radura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2		2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности	<a href="https://fiz-radura.jimdofree.com/">https://fiz-radura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/

					<p>одной ногой, 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).;</p>		и на уроке.	
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		2	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и</p>	Практическая работа;	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-radura.jimdofree.com/">https://fiz-radura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

					<p>разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>			
3.4	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</p>	7		7	<p>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</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

					сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;			
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5		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	Практич еская работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильност ь выполнения упражнения, следит за соблюдение м техники безопасност и на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники- читать- онлайн/

					технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;			
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2		2	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		1	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	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					<p>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 их устранения (работа в группах).</p>			
3.8	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	4		4	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические</p>	Практическая работа	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/учебники-читать-онлайн/</p>

					<p>трудности;;  разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;  контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;  демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции</p>			
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажн</p>	3		3	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a>  ученикам/  учебники-читать-онлайн/</p>



	ым ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий							
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2		2	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	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
3.11	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча	4		4	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,	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					<p>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.;</p>			
3.1 2	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного</p>	4		4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	Практическая работа	<p>Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности и на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/">https://fiz-ura.jimdofree.com/</a> ученикам/ учебники-читать-онлайн/</p>

	обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.							
3.1 3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7		7	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;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
3.1 4	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3		3	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					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);			
3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	3	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;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>	

	обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния .							
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4		4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
4.2	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	6		6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

	требований комплекса ГТО				комплекса ГТО;			
Итого	по	10						
разделу								
Общее количество часов	по	68		68				
программе								

Поурочное планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>		
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>		
<i>Организуемые команды и приёмы (1 час)</i>		
4	Построение и перестроение на месте.	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)</i>		
5-6	Два кувырка вперед слитно	2
7	"Мост" и положения стоя с помощью.	1
8-10	Акробатическая комбинация	3
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>		
11-13	Опорный прыжок	3
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (2 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>		
14-15	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	2
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>		
16-17	<i>Мальчики:</i>	2

	<p>размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p><i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	
	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (5 часов)</i>	
18	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции от 40 до 60 м;	1
19	Скоростной бег до 60 м	1
20	Бег на результат 60 м	1
21	Высокий старт	1
22	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>	
23-24	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
	<i>Метание малого мяча (1 час)</i>	
25	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 часов)</b>	
26-27	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный двухшажный ход	2
28-29	Одновременный бесшажный ход	2
30	Подъём "ёлочкой"	1
31-32	Торможение и поворот упором	2
33	Игры на лыжах	1
34	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
	<b>Спортивные игры (14 часов)</b>	
	<i>Баскетбол (8 часов)</i>	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1



36	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
37	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
38	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
39	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
40	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
42	Игра по упрощенным правилам	1
	<i>Волейбол (6 часов)</i>	
43	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
44-46	Нижняя прямая подача	3
47-48	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (3 часа)</i>	
49	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1
50	Скоростной бег до 60 м	1
51	Челночный бег	1
	<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>	
52	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
53	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	<b>Спортивные игры</b>	
	<i>Футбол (6 часов)</i>	
54	Ведение мяча по прямой;	1
55	Удары по воротам;	1
56-57	Комбинации из освоенных элементов техники.	2

58-59	Игра по упрощенным правилам.	2
60-68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9

### Тематическое планирование 9 й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и	1		1	Участвуют в обсуждении тем:– «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры»(раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);– «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры	Устный опрос	Проводит лекцию, организует устный опрос	<a href="https://fiz-rara.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-rara.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

	социальная значимость				основных форм организации).			
Итого по разделу:		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		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 организма;	Практическая работа	Проводит лекцию, показывает как заполнять дневник.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
2.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на	1		1	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют	Практическая работа	Рассказывает основы самостоятельной физической подготовки, показывает возможные упражнения для	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

	здоровье человека. Туристские походы как форма организаци и здорового образа жизни.				«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 их соблюдения 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;		самостоятельных занятий.		
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		3	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит	<a href="https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>	

					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);		за соблюдением техники безопасности на уроке.	
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2		2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;			
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		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;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмическая	7		7	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

	ой гимнастик и				<p>стилизированные 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));</p> <p>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 — 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>		<p>упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5		5	<p>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,</p>	Практическая работа	<p>Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-roura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-roura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a></p>

					<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>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;;</p> <p>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;</p>			
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости	2		2	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>



	сти и быстроты на самостояте льных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерн ого и спринтерск ого бега						уроке.	
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисног о) мяча в подвижну ю мишень (раскачива ющийся с разной скоростью гимнастиче ский обруч с уменьшаю щимся диаметром )	1		1	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	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ ученикам/учебники- читать-онлайн/</a>

					метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).			
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4		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 передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах	Практическая работа	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции			
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	3	3	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	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>	

	передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий							
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2		2	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	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
3.11	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча	4		4	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

					<p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>			
3.12	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	4		4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	Практическая работа	<p>Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	<p><a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a></p>

	подготовит ельных упражнени й для самостояте льного обучения технически м действиям баскетболи ста без мяча.							
3.13	Модуль «Спортивн ые игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7		7	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;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
3.14	Модуль «Спортивн ые игры. Футбол». Удар по катящемуся	3		3	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся	Практическая работа;	Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным выполнением	<a href="https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>

	я мячу с разбега				<p>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);</p>		<p>технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.</p>	
3.15	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомств	3		3	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Описывает технику игры, следит за соблюдением правил игры и верным</p>	<p><a href="https://fiz-roura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-roura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a></p>

	о 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.				упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		выполнением технических действий, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.		
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов	4		4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на	<a href="https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ratura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>	



	В показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				нормативных требований комплекса ГТО;		уроке.	
4.2	Физическая подготовка : освоение содержания программы , демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6		6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Описывает технику выполнения упражнений, проверяет правильность выполнения упражнения, следит за соблюдением техники безопасности на уроке.	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/</a>
Итого по разделу		10						
Общее количество часов		68		68				

по программе				
--------------	--	--	--	--

## Поурочное планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>		
2	Правила развития физических качеств.	1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>		
<i>Организуемые команды и приёмы (1 час)</i>		
4	Построение и перестроение на месте.	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)</i>		
5-6	Два кувырка вперед слитно	2
7	"Мост" и положения стоя с помощью.	1
8-10	Акробатическая комбинация	3
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>		
11-13	Опорный прыжок	3
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (2 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>		
14-15	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с	2

	опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 ч)</i>	
16-17	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	2
	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (5 часов)</i>	
18	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции от 100 до 200 м;	1
19	Скоростной бег до 100 м	1
20	Бег на результат 100 м	1
21	Высокий старт	1
22	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>	
23-24	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
	<i>Метание малого мяча (1 час)</i>	
25	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 часов)</b>	
26-27	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный двухшажный ход	2
28-29	Одновременный бесшажный ход	2
30	Подъём "ёлочкой"	1
31-32	Торможение и поворот упором	2
33	Игры на лыжах	1
34	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1
	<b>Спортивные игры (14 часов)</b>	

	<i>Баскетбол (8 часов)</i>	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1
36	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
37	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
38	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
39	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
40	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
42	Игра по упрощенным правилам	1
	<i>Волейбол (6 часов)</i>	
43	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
44-46	Нижняя прямая подача	3
47-48	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>	
	<i>Беговые упражнения (3 часа)</i>	
49	Ускорение с высокого старта от 100 до 200 м	1
50	Скоростной бег до 100 м	1
51	Челночный бег	1
	<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>	
52	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
53	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	<b>Спортивные игры</b>	
	<i>Футбол (6 часов)</i>	
54	Ведение мяча по прямой;	1

55	Удары по воротам;	1
56-57	Комбинации из освоенных элементов техники.	2
58-59	Игра по упрощенным правилам.	2
60-68	Физ. подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физ. подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **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

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Насос для накачивания мячей  
Спортивные залы (кабинеты)  
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)