

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Соль-Илецкий городской округ

МОАУ "СОШ №4 г. Соль-Илецка"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для основного общего образования
(Утверждена приказом № 345 от 30.08.2022г)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность

учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ.

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 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 «согнуть ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». 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 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 и зрительного утомления.

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,

упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (мальчишки — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития

подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с

равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».Баскетбол.*Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания и призвана обеспечить достижения личностных результатов.

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

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю

возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой,

распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двух-шажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
 - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
 - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять повороты кувырком, маятником;
 - выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
 - совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5		0.5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-klassa
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5		0.5		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-klassa
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		1		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-klassa

						зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта			
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособнос	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h	

						ти в течение дня		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5		0.5		измеряют показатели индивидуального физического	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h

						развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)		fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5		0.5		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h

						определённой формуле		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5		0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5		0.5		составляют дневник физической культуры	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h

3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1		1		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.5.	Упражнения на развитие	1		1		разучивают	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h

	гибкости					упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики устомления во время учебных занятий	кая работа;	ultura-i- sport/library/2022/06/27/rabo chaya-programma-po- fizicheskoy-kultury-dlya-5-hi
3.6.	Упражнения на развитие координации	1		1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания	Практичес кая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizk ultura-i- sport/library/2022/06/27/rabo chaya-programma-po- fizicheskoy-kultury-dlya-5-hi
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Практичес кая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizk ultura-i- sport/library/2022/06/27/rabo chaya-programma-po- fizicheskoy-kultury-dlya-5-hi
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1		1		знакомятся с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в	Практичес кая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizk ultura-i- sport/library/2022/06/27/rabo chaya-programma-po- fizicheskoy-kultury-dlya-5-hi

						здоровом образе жизни современного человека		
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1		1		описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h

						<p>движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующег о опыта</p>		
3.11.	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</p>	1		1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h</p>
3.12.	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</p>	1		1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h</p>
3.13.	<p>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</p>	1		1		<p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h</p>

						сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах)		
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h

						стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	Практичес кая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	1			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта	Тестирова ние;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники	Практичес кая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.19.	Модуль «Лёгкая	1	1			закрепляют и	Тестирова	https://nsportal.ru/shkola/fizk

	<i>атлетика</i> ». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции					совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта	ние;	ultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h

						основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень		
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1		1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным	1		1		закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h

	двухшажным ходом					передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом		chaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		разучивают технику подъёма на лыжах	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h

						способом «лесенка» на небольшую горку;		chaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		преодоления бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.32.	Модуль «Спортивные игры.	1		1		знакомятся с	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h

	<i>Баскетбол</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол					рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	кая работа;	ultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-klassej
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Ведение баскетбольного мяча	1		1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-klassej
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-klassej
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> . Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-klassej

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах)	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kultury-dlya-5-h

						образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения		chaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h

						направления движения		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		1		разучивают технику обводки учебных конусов	Практичес- кая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
Итого по разделу		44						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	3	13		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Практичес- кая работа; тестирован- ие	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kultury-dlya-5-h
Итого по разделу		16						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63				

ТЕМАТИЧЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://resh.edu .
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	0		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	1	1	0		устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru

2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0.5		отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	2		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;	https://resh.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	2		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1		разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	0	2		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	24.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	1	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru
3.14.	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	0	2		контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	2		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	2		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	2		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.20.	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	2	0	2		повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	2		контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	2		разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		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;	https://resh.edu.ru

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4		изучают правила и играют с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7	1	6		играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		51						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	55				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru

1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0		узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1	0	0		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0		изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0		знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1	1	0		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	0		осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru

2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0		обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0		обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	2		контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	1	0	1		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1	0	1		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	2	1	1		разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru

3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2		контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
-------	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1		совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	1	0	1		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</i>	1	0	1		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</i>	2	0	2		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</i>	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку</i>	2	0	2		контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i>	2	0	2		разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча</i>	2	0	2		разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол</i>	2	0	2		знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;		

	Итого по разделу	46						
	Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9			демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	
	Итого по разделу	9						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	53				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1		1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие»; определяют основные смысловые единицы; приводят примеры основных критериев;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие»; определяют основные смысловые единицы; приводят примеры основных критериев;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1		1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие»; определяют основные смысловые единицы; приводят примеры основных критериев;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/

Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1		1		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;	Практическая работа; https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1		1		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека;;	Практическая работа; https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1		1		знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой; сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой; выделяют различия и делают выводы;;	Практическая работа; https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1		1		знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения; рассчитывают индивидуальную дозировку на	Практическая работа; https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture

						двухнедельный цикл спортивной подготовки;		
Итого по разделу		4						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1		1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3		3		составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3		3		разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	5	1	4		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции, определяют технические сложности в технике выполнения;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2		2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1		1		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2		2		проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture

					«ранги отставания» в результатах;»		
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2		2	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям; планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО; выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);»	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	6		6	описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода; формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;»	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture

						анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;		
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1		1		знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2		2		закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Письменный контроль;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		знакомятся с	Письменный	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoj-kulture

						техники «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;	контроль;	sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1		1		знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2		2		контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2		2		контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture

					сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1		1	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1		1	описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture

						сложности		
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2		2		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности)	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1		1		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	5		5		играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture
Итого по разделу		51						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	10			демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/plany-konspektov-uroka-po-fizicheskoy-kulture

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	12	56	