

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия
«Образовательный центр «Гармония» городского округа Отрадный Самарской области

ГБОУ гимназия "ОЦ" "Гармония" г.о.Отрадный

РАССМОТРЕНО
Кафедра гуманитарных
дисциплин
Александрова Е.С

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Родионова И.Р

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Ваничкина В.И

Приказ № 400-од

от "29" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(ID 2358297)

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5-9 классов образовательных организаций

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Черванева Любовь Аркадьевна
учитель физической культуры

Отрадный 2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского

движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей 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».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объема (один час в неделю в каждом классе).

Вариативный модуль реализуется за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений (1 час в неделю).

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах 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 коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «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: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, 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 (102 ч)

№ 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	0.5	Укажите период	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	Укажите период	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	Укажите период	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						утренняя 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	0	Укажите период	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	Укажите период	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	

						в течение дня.		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	Укажите период	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	Укажите период	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела,	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						окружности грудной клетки, осанки)		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	Укажите период	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	Укажите период	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.8.	Процедура определения состояния организма с	0.5	0	0.5	Укажите период	разучивают способ проведения	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	помощью одномоментной функциональной пробы					одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;			
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	Укажите период	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Укажите период	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	

						оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	Укажите период	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	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	Укажите период	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.4.	Водные процедуры после	0.5	0	0.5	Укажите	закрепляют и	Практическая	РЭШ

	утренней зарядки				период	совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	работа	https://resh.edu.ru/subject/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Укажите период	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Укажите период	разучивают упражнения с	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						гантелями на развитие отдельных мышечных групп;		
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	1	Укажите период	описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад	2	0	2	Укажите период	описывают технику	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	в группировке					выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2	0	2	Укажите период	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	Укажите период	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2	Укажите период	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2	Укажите период	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0.5	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0.5	Укажите период	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	Укажите период	описывают технику равномерного бега	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);		
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	Укажите период	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	для развития скоростно-силовых способностей					прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Укажите период	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
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	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3	Укажите период	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						упражнений;		
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
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	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.28.	Модуль «Зимние виды	1	0	1	Укажите	разучивают	Практическая	РЭШ

	<i>спорта</i> ». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»				период	технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;	работа	https://resh.edu.ru/subject/
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> . Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> . Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Укажите период	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						технических действий игры баскетбол;		
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	3	0	3	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3	Укажите период	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3	Укажите период	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача	3	0	3	Укажите период	закрепляют и совершенствуют	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	волейбольного мяча двумя руками снизу					технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	0	1	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						действий игры футбол;			
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	2	0	2	Укажите период	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		64							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	30	1	29	Укажите период	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности	Контрольная работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	

	и нормативных требований комплекса ГТО					и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс (102 ч)

№ 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	1	Укажите период	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	Укажите период	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	1	0	Укажите период	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0.5	Укажите период	устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Укажите период	знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Укажите период	знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Укажите период	составляют план индивидуальных занятий на четыре	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.			
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Укажите период	отбирают необходимые физические упражнения и	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	

						определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);		
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Укажите период	составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Укажите период	составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	3	Укажите период	составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	2	Укажите период	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.6.	<i>Модуль</i>	2	0	2	Укажите	разучивают	Практическая	РЭШ

	«Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне				период	упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);	работа	https://resh.edu.ru/subject/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	2	0	2	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	2	0	2	Укажите период	составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</i>	2	0	2	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине					подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	Укажите период	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	Укажите период	составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						сопровождения;		
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	4	0	4	Укажите период	описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	2	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	3	0	3	Укажите период	описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом	1	0	1	Укажите период	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	«перешагивание»					освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	1	2	Укажите период	разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	2	Укажите период	разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	2	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий					упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;		
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	2	Укажите период	наблюдая и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	2	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без	6	0	6	Укажите период	знакомятся с образцами технических	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	мяча					действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);		
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2	0	2	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	9	0	9	Укажите период	разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	3	Укажите период	разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</i>	2	0	2	Укажите период	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	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	Укажите период	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (102 ч)

№ 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	0.5	0	0.5	Укажите период	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	1	0	Укажите период	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0.5	Укажите период	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						отечественном олимпийском движении;			
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1	Укажите период	обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Укажите период	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0.5	Укажите период	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	

						деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;		
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5	Укажите период	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;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5	Укажите период	разучивают способы оценивания техники физических	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);		
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5	Укажите период	рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с макетом плана занятий по	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;		
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5	Укажите период	выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5	Укажите период	анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						о целесообразности выполнения там физических упражнений;			
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	Укажите период	знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Укажите период	составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
3.2.	Упражнения для	1	0	1	Укажите	разучивают	Практическая	РЭШ	

	профилактики нарушения осанки				период	комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;	работа	https://resh.edu.ru/subject/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	3	Укажите период	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	3	0	3	Укажите период	знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2	Укажите период	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений					подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений		
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	Укажите период	составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения	3	0	3	Укажите период	подбирают музыкальное	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	степ-аэробики					сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;		
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	2	Укажите период	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	«наступление» и «прыжковый бег»					преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»		
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	2	Укажите период	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	1	2	Укажите период	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.		
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	Укажите период	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2	Укажите период	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1	Укажите период	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	Укажите период	контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
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	Укажите период	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	4	0	4	Укажите период	наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с	Практическая рабо	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;		
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	0	2	Укажите период	совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола	3	0	3	Укажите период	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1	Укажите период	составляют план самостоятельного обучения технике	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола					ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).		
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	3	Укажите период	описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	Укажите период	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	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	3	Укажите период	закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди,	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;		
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	3	0	3	Укажите период	контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	0	2	Укажите период	планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через	6	0	6	Укажите период	разучивают технику перевода	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

	сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову					мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах)			
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	2	Укажите период	разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	2	Укажите период	разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах)	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		64							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	30	1	29	Укажите период	демонстрируют приросты в показателях	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс (102 ч)

№ 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	0	1	Укажите период	готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	Укажите период	анализируют и осмысливают	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;			
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	Укажите период	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	Укажите период	планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
2.2.	Коррекция избыточной массы	1	0	1	Укажите	подбирают состав	Практическая	РЭШ	

	тела				период	корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;	работа	https://resh.edu.ru/subject/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1.5	1	0.5	Укажите период	знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;	Тестирование	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1.5	0	1.5	Укажите период	знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	4	0	4	Укажите период	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	0	4	Укажите период	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные	6	0	6	Укажите	составляют	Практическая	РЭШ

	упражнения на базе ритмической гимнастики				период	гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений)	работа	https://resh.edu.ru/subject/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3	0	3	Укажите период	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	3	Укажите период	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						выполнении фаз движения, делают выводы;		
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	Укажите период	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	6	0	6	Укажите период	проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	6	1	5	Укажите период	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						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);		
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	2	Укажите период	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2	Укажите период	закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	1	Укажите период	разучивают подводящие и имитационные	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	8	0	8	Укажите период	разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	Укажите период	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	Укажите период	разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.16.	Модуль «Спортивные игры.	2	0	2	Укажите	знакомятся с	Практическая	РЭШ

	<i>Баскетбол</i> . Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке				период	образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;	работа	https://resh.edu.ru/subject/
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	2	Укажите период	описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> . Прямой нападающий удар	2	0	2	Укажите период	разучивают подводящие и имитационные упражнения для	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;		
3.19.	<i>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</i>	1	0	1	Укажите период	разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	2	0	2	Укажите период	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						устранения (обучение в группах).		
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	3	0	3	Укажите период	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	Укажите период	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	0	2	Укажите период	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	Укажите период	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс (102 ч)

№ 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.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	Укажите период	обсуждают вопросы о пользе здорового образа жизни и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый; образ жизни;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	Укажите период	рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;		
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	Укажите период	изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						подготовкой, развитием специальных физических качеств;		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	Укажите период	разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.2.	Банные процедуры	0.5	0	0.5	Укажите период	знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.)	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
2.3.	Измерение функциональных	2	1	1	Укажите	знакомятся с	Тестирова-	РЭШ

	резервов организма				период	понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;	ние	https://resh.edu.ru/subject/	
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.5	0	1.5	Укажите период	контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	Укажите период	знакомятся с понятием «режим питания»,	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/	

						устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;		
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Укажите период	знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	Укажите период	составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						процедуры закаливания организма;		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	1	Укажите период	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	1	Укажите период	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;; анализируют подводящие и подготовительные	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;		
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3	0	3	Укажите период	составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	1	0	1	Укажите период	анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	1	0	1	Укажите период	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	0	2	Укажите период	составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	Укажите период	составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	2	Укажите период	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Укажите период	контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						способы их устранения (обучение в группах).		
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</i>	1	0	1	Укажите период	отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	4	1	3	Укажите период	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	0	4	Укажите период	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	16	0	16	Укажите период	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						<p>лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>		
3.17.	<p>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</p>	9	0	9	Укажите период	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/</p>

						технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе	9	0	9	Укажите период	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	4	0	4	Укажите период	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);	Практическая работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

						играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)		
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	Укажите период	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Контрольная работа	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.:

Просвещение, 2019 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа Основного Общего Образования для 5–9 классов образовательных организаций, М: Просвещение 2021 г.

https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_osnovnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ -<https://resh.edu.ru/subject/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Библиотечный фонд:

- Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2019 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> ;

- Примерная рабочая программа Основного Общего Образования для 5–9 классов образовательных организаций, М: Просвещение 2021 г.

https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_osnovnogo_obshego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm;

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;

- ВФСК ГТО - нормативы по ступеням, таблицы;

- Видеозаписи, видеоролики к основным разделам и темам предмета «Физическая культура»

- Ноутбук;

- Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Спортивный зал игровой;

- Спортивный зал гимнастический;

- Пришкольный стадион;

- Игровое поле для футбола (мини-футбола);

- Площадка игровая баскетбольная;

- Площадка игровая волейбольная;

- Сектор для прыжков, метания;

- Легкоатлетические беговые дорожки.

Оборудование.

Для занятий ОФП, кроссовая подготовка:

- стенка гимнастическая; маты гимнастические; скамейки гимнастические; перекладина съемная; гантели; мяч набивной 1 кг, 2 кг, 3 кг, обручи гимнастические.

Для занятий гимнастикой:

- мячи, палки гимнастические, скакалки гимнастические козел гимнастический; конь гимнастический; мост гимнастический подкидной; бревно гимнастическое напольное; канат 7-8м для лазания

Для занятий легкой атлетикой:

-эстафетные палочки, флажки; барьеры легкоатлетические; мячи теннисные и по 150г; рулетка (5-10м), секундомер.

Для занятий спортивными играми.

Футбол:

- мячи футбольные, насос с иглами, сетки футбольные для ворот, ворота футбольные

Волейбол:

- мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная;

Баскетбол:

- мячи баскетбольные; щиты, кольца, сетки баскетбольные;

Дополнительный инвентарь:

- сетка для переноски мячей, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, фишки, флажки, измеритель высоты сетки, доска показатель игры, кегли, кубики, клюшки для игр, мячи теннисные