

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**Администрация Богградского района Республики Хакасия**

**МБОУ "Богградская СОШ "**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО учителей  
естественно-научного  
цикла

\_\_\_\_\_  
Приказ №1 от «30» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
А.В. Князева

\_\_\_\_\_  
Приказ №1 от «30» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
Д.А. Краснов

\_\_\_\_\_  
Приказ №1 от «30» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1321243)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с. Боград 2023**

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.) и авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 1-11 классы». – М.:Просвещение, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание

## 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 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—9 классов 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, спортивные игры. 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».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет (два часа в неделю в каждом классе).

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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 «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.

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).

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 «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 «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

*Модуль «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 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 «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 человек. 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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (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 «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.

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

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

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

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

*Модуль «Гимнастика».* *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба Комплексы активных

и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол. Развитие скоростных способностей.*

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

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

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

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

*Футбол.*

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

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

-руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов 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 возрастнo-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;
  - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, 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»;

-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 Куберте- на их историческом возрождении;

-обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

-измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

-контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

-готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

-отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

-составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

-выполнять 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);

-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;

-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;

-соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

-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;

-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);

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

-выполнять повороты кувырком, маятником;

-выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>								
<b>1 четверть</b>								
1	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1ч				*раскрывают историю возникновения и формирование физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований; *анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; *устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр	вопрос - ответ	
2	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности</b>	1ч				*описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по	вопрос - ответ	<a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a> (электронные учебники по физическ

	<b>и современного человека</b>					видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;		ой культуре )
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Модуль «Лёгкая атлетика»</b>								
3	<b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1ч				*закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; *разучивают стартовое и финишное ускорение; *разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	*этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки)	<a href="http://www.iroh-health.ru/program-my-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-SiLy-nog.html">http://www.iroh-health.ru/program-my-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-SiLy-nog.html</a> (методика развития взрывной силы ног)
4	<b>Равномерный бег. Бег 60м.</b>	1ч		1ч		*выполняют бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	*тест	
5	<b>СБУ. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3/10м.</b>	1ч		1ч		*описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки, выявляют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют челночный бег, тестирование.	*тест	
6	<b>Передача эстафетной</b>	1ч				*повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	*наблюдени я;	

	<b>палочки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>					*закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; *совершенствуют технику выполнения передачи эстафетной палочки.	*поточная форма, индивидуальная, групповая.	
7	<b>Прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности</b>	1ч				*закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; *описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем).	*наблюдения; *поточная форма, индивидуальная, групповая	
8	<b>Метание малого мяча в неподвижную мишень. Бег с равномерной скоростью</b>	1ч				*разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км; *разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	*поурочный контроль; *групповая форма, индивидуальная, поточная.	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (л/а, развитие силы, выносливости)
9	<b>Метание малого мяча на дальность. Бег с равномерной скоростью</b>	1ч				*разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; *метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; *совершенствуют технику бега на длинные дистанции.	*поурочный контроль; *групповая форма, индивидуальная, поточная.	
1011	<b>Бег с равномерной скоростью. Прыжок в высоту способом «перешагивания».</b>	2ч				*анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; *описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	*поурочный контроль; *групповая форма, индивидуальная, поточная.	

<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>								
12	<b>«Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника» Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1ч				<p>*знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>*устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);</p> <p>*составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p>	*вопрос - ответ	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Модуль «Баскетбол»</b>								
13 14	<b>Ведение мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления</b>	2ч				<p>*обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>*рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>*закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении.</p>	*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения	
15 16	<b>Передачи мяча от груди. Ведение на месте, в движении.</b>	2ч				<p>*закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>*закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым</p>	*поурочный контроль; *групповая форма, поточная, индивидуальная.	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> (обучение игры в б/б)

						бокком (обучение в парах); *закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении.		
<b>2 четверть Раздел «Физическое совершенствование»</b> <b>Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>								
1	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие координации</b>	1ч				*знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; * разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.	*вопрос - ответ	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b> <b>Модуль «Баскетбол»</b>								
2	<b>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах, в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча.</b>	1ч				*обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; *рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный контроль; *групповая, поточная, самоконтроль.	
3	<b>Перемещение в стойке б/б. Ведение мяча на</b>	1ч				*обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют	*поурочный контроль; *групповая,	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizk">https://kopilkaurokov.ru/fizk</a>

	<b>месте, в движении, с изменением направления.</b>					отличительные элементы их техники; *рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	поточная, самоконтроль	<u>ultura</u> (баскетбол, развитие силы, выносливости)
4	<b>Ловля и передача мяча различными способами на месте и в движении.</b>	1ч				*закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча на месте; *закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	*наблюдения; *поточная форма, индивидуальная, групповая	
5	<b>Ловля и передача мяча. Игра в б/б (3/3).</b>	1ч				*совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы) *индивидуальная поточная, самоконтроль	
6	<b>Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением.</b>	1ч		1ч		*закрепляют технику ведения мяча; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*контрольное испытание; *индивидуальная форма, самоконтроль.	
7	<b>Варианты ловли и передачи мяча. Броски в кольцо одной рукой от</b>	1ч				*описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления,	*наблюдения; *поточная, самоконтроль	

	плеча.					делают выводы; *разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Б	
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b> <b>Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>								
8	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на формирование телосложения.	1ч				*разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. *разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	*вопрос-ответ	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b> <b>Модуль «Гимнастика»</b>								
9	Т/б на уроках гимнастики. Перестроение. Упражнения на гибкость. Акробатика.	1ч				*совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); *описывают технику выполнения кувырка назад в группировке выделением фаз движения;  *определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;	*этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки)	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki</a>
10	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1ч		1ч		*составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений;	*поурочный контроль; *поточная	

	<b>Акробатика.</b>					*используют упражнения для развития силовых способностей.	форма, индивидуальная, контрольное испытание.	
11	<b>Опорный прыжок. Прыжки на скакалке</b>	1ч				*описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; *разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.	*поурочный; *поточная форм, групповая.	
12	<b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). Висы (м)</b>	1ч				*знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;	*поурочный; *поточная форм, групповая.	
13	<b>Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.</b>	1ч				*описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	*поурочный; *поточная форм, групповая.	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (гимнастика, развитие силы)
14	<b>Упражнения на гимнастической лестнице, на скамейке. Метание мяча из – за головы.</b>	1ч				*закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; *осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия.	*поурочный; *поточная форм, групповая.	
<b>3 четверть</b>								
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности»</b>								
1	<b>Физическое развитие человека и факторы влияющие на его показатели.</b>	1ч				*знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; *приводят примеры влияния занятий физическими упражнения-	Вопрос-ответ	

						ми на показатели физического развития.		
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b> <b>Модуль «Волейбол»</b>								
2	<b>Т/б на уроках по в\б. Перемещение. Броски н\б в положении «передача сверху».Передачи мяча над собой.</b>	1ч				* определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, обучаются технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении;. *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения	
3	<b>Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча.</b>	1ч				*закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); *закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места; *рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	*этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/">http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/</a> (как играть в волейбол »
4,5	<b>Передача мяча сверху двумя руками с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча.</b>	2ч				*закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении; *совершенствуют технику прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	*оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы) *индивидуальная групповая, самоконтроль	<a href="http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovchast21">http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovchast21</a> (фильм о волейболе)

6,7	<b>Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача. Обучение приему мяча снизу после подачи.</b>	2ч				<p>*закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <p>*закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места;</p> <p>*рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.</p>	<p>*поурочный контроль;</p> <p>*групповая.</p>	
8,9	<b>Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку, нижняя подача мяча.</b>	2ч				<p>*закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху;</p> <p>*закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>* закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.</p>	<p>*поурочный контроль;</p> <p>*групповая форм, индивидуальная.</p>	
10	<b>Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.</b>	1ч		1ч		<p>*выполняют зачет верхней передачи мяча.</p>	<p>*контрольное испытание</p>	
11 12	<b>Перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</b>	2ч				<p>*описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают, выявляют и устраняют ошибки;</p> <p>*взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила</p>	<p>*поурочный;</p> <p>*групповая форма, индивидуальная.</p>	

						безопасности.		
13 14 15	<b>Совершенствован ие изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты.</b>	3ч				*взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности; *моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	*поурочный; *групповая форма, индивидуальная	Rculture.ru (видеоуроки-приемы волейбола)
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности»</b>								
16	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.</b>	1ч				*(утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.): *измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; *сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; *проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.	*вопрос-ответ	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Модуль «Баскетбол»</b>								
17 18	<b>Т/б на уроках б\б. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ведение мяча,</b>	2ч				*описывают технику игровых приемов и действий, осваивают, выявляют и устраняют ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила	*оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы) *индивидуал	http://sport-men.ru/ (обучение игры в б\б)

	<b>бросок в кольцо.</b>					безопасности.	бная групповая, самоконтроль	
19	<b>Учет техники ведения мяча; ловли и передачи, броска мяча в кольцо освоенными способами.</b>	1ч		1ч		* закрепляют технику ведения мяча, передачи и броска; * взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*контрольное испытание.	
<b>Модуль «Футбол»</b>								
20	<b>Т\б по ф\б Перемещение с заданием, ускорение, старты из р.и.п. Ведение мяча (с заданием)</b>	1ч				*рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; *закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения	
21	<b>Ведение мяча ведущей ногой. Удары по воротам на точность.</b>	1ч				*совершенствуют технику ведения мяча; *рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; *закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	*наблюдения; *поточная, самоконтроль	
22	<b>Остановка катящегося мяча внутренней</b>	1ч				*рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы	*поурочный; *групповая форма,	

	стороной стопы					движения и особенности их технического выполнения; *закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	индивидуальная	
<b>4 четверть Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>								
<b>Модуль «Футбол»</b>								
1,2	<b>Комбинация: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</b>	2ч				*закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения; *закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. *закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	*оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы) *индивидуальная групповая, самоконтроль	
	<b>Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b>	2ч				*взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный; *групповая форма, индивидуальная	
3	<b>Игра по упрощенным правилам в м/футбол.</b>	1ч		1ч		*взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*наблюдения; самоконтроль *групповая, индивидуальная форма	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>								
<b>Модуль Спорт»</b>								
<b>«Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО»</b>								

6	<b>Бег на короткие дистанции. Высокий старт, низкий старт; бег с ускорением.</b>	1ч				*описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений.	*наблюдение; *поточная, индивидуальная форма урока.	
7	<b>СБУ. Низкий старт. Финиширование . Встречные эстафеты. Бег 60. Бег с горы в гору.</b>	1ч				*демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений; *применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	*этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств, методов дозирования физической нагрузки) *индивидуальный поточный, самоконтроль	
8	<b>СБУ (Специальные беговые упражнения). Бег на результат 60м.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование на 60м.	*тест	
9	<b>Равномерный бег 10мин. Челночный бег 3\10м.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование на координацию, челночный бег 3/10м	*тест	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (л/а, развитие силы, выносливости)

10	<b>Равномерный бег 10мин. Метание м\м на дальность</b>	1ч		1ч		*описывают технику выполнения метания мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
11	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с места.</b>	1ч		1ч		*описывают технику выполнения прыжка в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
12	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Наклон туловища вперед.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения наклона вперед, соблюдают правила безопасности.	*тест	
13	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Сгибание и разгибания туловища.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения сгибания и разгибания туловища, соблюдают правила безопасности.	*тест	
14	<b>Развитие силы. Подтягивание (м -на высокой перекладине), д-на низкой перекладине)</b>	1ч		1ч		*применяют упражнения для развития силы; *выполняют тестирование.	*тест	
15	<b>Бег 1000м, 1500м. Развитие выносливости.</b>	1ч		1ч		*применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	*тест	
16	<b>Игра «Лепта»</b>					*соблюдают правила игры,	*наблюдени	

						контролируют технику безопасности.	е; *поточная,	
	Общее количество часов по программе	68						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел «знания о физической культуре»</b>								
<b>1 четверть</b>								
1	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	1ч				*обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; *знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;	вопрос - ответ	
2	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности» :</b>	1ч				*анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, ■ рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. ■ знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	вопрос - ответ	<a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a> (электронные учебники по физической культуре)
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Модуль «Лёгкая атлетика»</b>								
3	<b>Высокий старт, стартовый разбег. СБУ (специальные</b>	1ч				*описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; *описывают технику спринтерского бега,	*этапный контроль (позволяет определить	

	<b>беговые упражнения) Старты из р.и.п.</b>					разучивают её по фазам и в полной координации; *контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки)	
4	<b>Старты из р.и.п. Низкий старт и стартовый разгон 30. 60м. Челночный бег.</b>	1ч				*описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; *описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;	*этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки)	<a href="http://www.iroh-health.ru/program/my-trenirovka/metodika-razvitiya-vzryvnoj-SiLy-nog.html">http://www.iroh-health.ru/program/my-trenirovka/metodika-razvitiya-vzryvnoj-SiLy-nog.html</a> (методика развития взрывной силы ног)
5	<u>Раздел: Способы самостоятельной деятельности</u> <b>Тема «Составление Дневника физической культуры»</b> <b>Бег 60 м (р)</b>	1ч		1ч		*знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; *заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. *Контрольный тест -бег 60м	вопрос - ответ тест	
6	<b>Равномерный бег. Метание т/</b>	1ч				*повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в подвижную мишень	*поурочный контроль; *поточный,	

	<b>мяча в подвижную мишень с места.</b>					(раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч) *разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; *описывают технику гладкого равномерного бега.	индивидуальный метод	
7	<b>Бег «кроссовый» по пересеченной местности. Метание м\мяча на дальность.</b>	1ч				*описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; *контролируют технику метания малого мяча на дальность с места, с разбега.	*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения	
8	<b>Прыжки в длину с разбега. Бег по стадиону 6 минут</b>	1ч				*повторяют фазы прыжка, акцентируют внимание на технике выполнения. *выполняют 6-тим бег.	*текущий контроль (повышение эффективности учебного процесса) *метод наблюдения	
9	<b>Бег 1000м. Развитие выносливости</b>	1ч		1ч		*выполняют бег 1000м с учетом времени.	тест	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (л/а, развитие силы, выносливости)
10 11	<b>Равномерный бег с преодолением препятствий. Прыжок в</b>	2ч				* анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; *описывают технику выполнения прыжка в	*этапный контроль (применение средств и методов	

	<b>высоту с разбега способом «Перешагивания»</b>					высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;	нагрузки)	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)</b>								
12	<b>ТБ б/б. Стойка и передвижение, прыжки, остановка, повороты. Ведение мяча на месте и в движении.</b>	1ч				*знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);	*поурочный контроль	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> (обучение игры в б/б)
13	<b>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.</b>	1ч				*анализируют выполнение технических действий без и с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; * выполняют технические действия игрока без и с мячом по элементам и в полной координации;	*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения	
14	<b>Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами.</b>	1ч				*выполняют ведения мяча, контролируют технику ведения; *выполняют передачу мяча, соблюдают технику передачи.	*текущий контроль (повышение эффективности учебного процесса) *метод наблюдения	
15	<b>Ловля мяча, летящего на</b>	1ч				*выполняют технические действия, выделяют их трудные элементы и	*поурочный учет;	

	средней высоте, высоко, низко. Броски мяча в корзину.					акцентируют внимание на их выполнении;	*групповой, индивидуальный метод,	
16	Ведение, передача ловля, броски мяча в корзину. Действия против игрока без мяча и с мячом Зонная защита	1ч		1ч		* выполняют технические действия, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; *изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	итоговый	<a href="http://www.bibliofond.ru/download-list.asp?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download-list.asp?id=14632</a> (обучение элементам игры в б/б)
	<b>2 четверть</b>							
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности»</b>								
1	«Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»  Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями	1ч				*обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; *знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; *знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения ■ повторяют ранее изученные правила техники безопасности; *углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.	*вопрос-ответ	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)</b>								

2	<b>Стойка и передвижения игрока. Ведение с изменением направления, высоты отскока. Передачи мяча различными способами.</b>	1ч				*выполняют ведения мяча, контролируют технику ведения; *выполняют передачу мяча, соблюдают технику передачи.	*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы), *метод наблюдения	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> (обучение игры в б/б)
3, 4	<b>Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.</b>	2ч				* выполняют технические действия, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; *изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	*поурочный контроль; *групповой, поточный, индивидуальный метод	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (баскетбол, развитие силы, выносливости)
5, 6	<b>Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. У/игра. Развитие координационных качеств.</b>	2ч				*выполняют броски мяча в корзину с правой, левой стороны, соблюдают технику броска; *выполняют штрафной бросок, акцентируют внимание на выполнении технику броска; *играют с использованием разученных технических действий.	*поурочный контроль; *групповой, поточный, индивидуальный метод	
7, 8	<b>Действия против игрока без и с мячом Зонная защита.</b>	2ч		1ч		выполняют технические действия, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; * играют с использованием разученных технических действий.	*итоговый	
<b>Модуль «Гимнастика»</b>								

9	<b>ТБ по гимнастике. Организующие команды и приемы построение и перестроение. Акробатические упр - ия и комбинации.</b>	1ч				<p>*выполняют: <i>(Мальчики)</i>: (кувырок вперед; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением)</p> <p><i>(Девочки)</i>: (кувырок вперед (назад) в группировке; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат; «Мост» из положения стоя.</p>	этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки).	<a href="https://kovilkaurokov.ru/fizkultura">https://kovilkaurokov.ru/fizkultura</a> (гимнастика, развитие силы)
10	<b>Опорные прыжки – прыжок через г/ козла ноги врозь. Развитие координационных способностей</b>	1ч				<p>*разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения.</p>	*поурочный контроль; *поточный метод, самоконтроль	
11	<b>Гимнастическое бревно - девочки: Гимнастическая перекладина мальчики: Прыжки ч\з скакалку.</b>	1ч				<p>*разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);</p> <p>*составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;</p> <p>* составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4 -5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</p>	*поурочный контроль; *поточный метод, самоконтроль	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a> (примерный комплекс упражнений при нарушении осанки)

12	Лазание по канату. Броски мяча. Прыжки скакалку.	1ч				*описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	поурочный контроль; *поточный метод, самоконтроль	
13	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1ч		1ч		*выполняют зачет	тест	
раздел: «Физическое совершенствование» Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»								
14	«Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: Прыжки скакалку.	1ч				*отбирают упражнения для физкультпаузы и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); *выполняют прыжки скакалку с учетом времени.	*вопрос-ответ; *групповой, индивидуальный.	<a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> (комплекс упражнений по физической культуре)
3 четверть								
Раздел«Способысамостоятельной деятельности»								
1	Тема «Правила развития физических качеств»:	1ч				*знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), «регулярности и систематичности», «доступности и индивидуализации».		
Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Модуль "Волейбол"								
tt2	Т.Б по в\б. Перемещение с заданием. Передача и прием мяча двумя руками	1ч				*совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; *разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в парах; *взаимодействуют со сверстниками в	*поурочный, наблюдение; *групповой, индивидуальный	<a href="http://sports-lessons.com/teamgames/volleyball/">http://sports-lessons.com/teamgames/volleyball/</a>

	сверху над собой и в парах.					процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		(как играть в волейбол »
3	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах.	1ч				*совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*предварительный (определение исходного состояния учащихся. Готовность к выполнению учебных заданий) * групповой, индивидуальный	
4, 5	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках ч\сетку. Развитие координационных способностей.	2ч				*совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в парах; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*текущий (повышение эффективности учебного процесса); *групповой, индивидуальный	
6, 7	Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\ сетку. Нижняя прямая подача мяча.	2ч				*совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*текущий (повышение эффективности учебного процесса); *групповой, индивидуальный,самоконтроль.	Rculture.ru (видеоуроки-приемы волейбола)
8, 9	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий	2ч				*описывают технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в	*периодический контроль (выявлять	

	<b>удар после подбрасывания мяча партнером.</b>					процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	характер усвоения учащимися отдельных разделов программы) * групповой, индивидуальный	
10 11	<b>Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.</b>	2ч				*описывают технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный; *групповой, самоконтроль.	Telegram! (видеоуроки и игры)
12	<b>Комбинации из разученных элементов. подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.</b>	1ч		1ч		* совершенствуют технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
13 14	<b>Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра в в/б, судейство игры.</b>	2ч		1ч		* совершенствуют правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; *играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	*итоговый *индивидуальная	
15	<b>Игровые действия в волейболе</b>	1ч		1ч		*совершенствуют правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; *играют в волейбол по правилам с	*итоговый *индивидуальная	<a href="http://Volleysk.ru/main/obzorfilmovc">http://Volleysk.ru/main/obzorfilmovc</a>

						использованием разученных технических действий.		hast21 (фильм о волейболе)
<b>Модуль «Баскетбол»</b>								
16	<b>Технические действия баскетболиста без мяча</b>	1ч				*анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; *разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;	*этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств, методов дозирования физической нагрузки)	
17	<b>Правила игры и игровая деятельность</b>	1ч		1ч		*изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	*итоговый	
<b>Модуль: «Футбол»</b>								
18	<b>Правила ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</b>	1ч				*вспоминают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов; *овладевают основными приемами игры в футбол; *соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	*вопрос - ответ; *групповой, индивидуальный, поточный.	
19	<b>Старты из р.и.п. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</b>	1ч				*совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный.	

	<b>Ведение с пассивным сопротивлением.</b>							
20	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>	1ч				*описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; *разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный	
21	<b>Передача мяча. Овладение техникой ударов по воротам.</b>	1ч				*совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); *совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий.	*оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы) *индивидуальный поточный, самоконтроль	
22	<b>Удар по катящемуся мячу с разбега. Действиями в нападении и защите.</b>	1ч				*совершенствуют технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный.	
<b>Модуль: «Футбол» 4 четверть</b>								
1, 2	<b>Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка,</b>	2ч				*моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных	

	удар по воротам						средств, методов дозирования физической нагрузки) *индивидуальный поточный, самоконтроль	
3, 4	Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3.	2ч		1ч		*взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности; *моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
<b>Раздел «Физическое совершенствования»</b>								
<b>Подраздел «Физкультурно – оздоровительная деятельность»</b>								
5	«Упражнения для коррекции телосложения» Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1ч				*определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; *отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); *разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	*вопрос-ответ	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>								
<b>Модуль Спорт» «Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО»</b>								
6	Бег на короткие	1ч				*описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют	*наблюдение;	

	<b>дистанции. Высокий старт, низкий старт; бег с ускорением.</b>					характерные ошибки в процессе освоения; *демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений.	*поточная, индивидуальная форма урока.	
7	<b>СБУ. Низкий старт. Финиширование. Встречные эстафеты. Бег 60. Бег с горы в гору.</b>	1ч				*демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений; *применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	*этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств, методов дозирования физической нагрузки) *индивидуальный поточный, самоконтроль	
8	<b>СБУ (Специальные беговые упражнения). Бег на результат 60м.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование на 60м.	*тест	
9	<b>Равномерный бег 10мин. Челночный бег 3\10м.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование на координацию, челночный бег 3\10м	*тест	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (л/а, развитие силы, выносливости)

10	<b>Равномерный бег 10мин. Метание м\м на дальность</b>	1ч		1ч		*описывают технику выполнения метания мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
11	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с места.</b>	1ч		1ч		*описывают технику выполнения прыжка в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
12	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Наклон туловища вперед.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения наклона вперед, соблюдают правила безопасности.	*тест	
13	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Сгибание и разгибания туловища.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения сгибания и разгибания туловища, соблюдают правила безопасности.	*тест	
14	<b>Развитие силы. Подтягивание (м -на высокой перекладине), д-на низкой перекладине)</b>	1ч		1ч		*применяют упражнения для развития силы; *выполняют тестирование.	*тест	
15	<b>Бег 1000м, 1500м. Развитие выносливости .</b>	1ч		1ч		*применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	*тест	
16	<b>Игра «Лапта»</b>					*соблюдают правила игры, контролируют	*наблюдени	

						технику безопасности.	е; *поточная, индивидуаль ная форма урока.	
	Общее количество часов по программе	68						

### Тематическое планирование 7 класс

№п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		все го	Контрольная работа	Практическая работа				
1	раздел: Знания о физической культуре. Тема «Зарождение олимпийского движения»	1ч.				*обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; *обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; *обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении	*Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	<a href="http://spo.1September.ru/urok/">http://spo.1September.ru/urok/</a> «Зарождение олимпийских игр»
2	Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России»	1ч.				*обсуждают, когда впервые возникли олимпийские движения; *какова история их возникновения и развития; *чем сегодня занимается современное олимпийское движение в России.	Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	
3	Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»	1ч.				*узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; *обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; *узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.	Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	

**Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура**

Модуль: Легкая атлетика								
4	ТБ по л/а. СБУ. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1ч.				*слушают ТБ по легкой атлетике; *выполняют СБУ; *повторяют технику низкого старта; *повторяют технику высокого старта; *выполняют бег 30м.	*Предварительный (наблюдение) *(фронтальная, индивидуальная форма)	Учи.ру
5	Высокий старт, стартовый разбег, старты из р.и.п. Эстафета.	1ч.		1ч		*выполняют СБУ; *повторяют технику высокого старта; *играют в эстафеты на развитие скоростных качеств.	Тестирование 30м.	<a href="https://elck.ru/LbZS9">https://elck.ru/LbZS9</a> (электронный учебник по физкультуре)
6	СБУ. Бег 60м. на результат.	1ч.				*выполняют СБУ; *повторяют технику низкого старта; *выполняют бег 60м. на результат.	Тестирование 60м.	РЭШ
7	СБУ. Метание м/мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов.	1ч.				*наблюдаются и анализируются образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; *разучиваются подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов: *выполняют разбег; *выполнение положения натянутого лука; 1. имитация финального усилия; 2. сохранение равновесия после броска; 3. выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	*текущий (наблюдение) **групповая, *индивидуальная	
8	СБУ. Челночный бег 3*10. Метание м/мяча на дальность.	1ч.				*наблюдаются и анализируются технику выполнения челночного бега 3*10 и безопасность при его выполнении; *метаю мяч на дальность.	тестирование	
9	Бег 10 мин.	1ч.		1ч		* Наблюдаются и анализируются образец техники	тестирование	

	<b>СБУ. Прыжок в длину с разбега.</b>					прыжка в длину с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); * выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега; * выполняют упражнения для развития скоростных способностей.	е	
10	<b>Бег 8 мин. СБУ. Прыжок в длину с места на результат.</b>	1ч.		1ч		* Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (отталкивание, полёт и приземление); * выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с места; * выполняют упражнения для развития скоростных способностей.	*предварительный, (наблюдение, самоконтроль) *групповая, *фронтальная	РЭШ
11	<b>Бег 1000 м. Развитие выносливости.</b>	1ч.		1ч		*слушают технику безопасности бега на длинные дистанции; *выполняют общеразвивающие упражнения на месте; *выполняют бег 1000м. на результат	тестирование	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль: «Спортивные игры» (баскетбол)</b>								
12	<b>ТБ по баскетболу. Ведение мяча на месте и в движении ( по прямой, «змейкой»).</b>	1ч.				*слушают технику безопасности по баскетболу; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют технику ведения мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой» с разной высотой отскока.	*предварительный (дозирование физической нагрузки) *групповая, *индивидуальная	Я-класс
13	<b>Правила соревнований по б/б. Стойка и</b>	1ч.				*изучают правила соревнований по баскетболу; *наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы,	*текущий (наблюдение) **групповая	

	передвижение, прыжки, остановки и повороты.					определяют трудности в их выполнении, делают выводы; *совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;	, *индивидуальная	
14	Правила б/б. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами.	1ч.		1ч		*повторяют правила игры в баскетбол; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах различными способами; *выполняют броски мяча в корзину.	*текущий (поурочный контроль) *групповая, *индивидуальная	
15	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч.				*повторяют правила игры в баскетбол; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах различными способами; *выполняют броски мяча в корзину	*этапное (дозированное физическое нагружение) *индивидуальная	
16	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину.	1ч.		1ч		*повторяют правила игры в баскетбол; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах различными способами; *выполняют броски мяча в корзину	тест	
<b>2 четверть</b>								
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
<b>Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)</b>								
17	Инструктаж по ТБ. Ведение с изменением направления и	1ч.				*повторяют правила игры в баскетбол; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча с изменением	*предварительный (определение исходного	Skymart

	<b>высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении.</b>					направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах двумя руками от груди; *выполняют броски мяча в корзину.	состояния учащихся, готовность к выполнению упражнений) *групповая, *индивидуальная	
<b>18</b>	<b>Стойки и передвижения игрока. Ведение с изменением направления и высоты отскока.</b>	1ч.				*выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *повторяют стойки и передвижения игрока; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока;	*текущий (наблюдение) *групповая, *индивидуальная, *самоконтроль	
<b>19,20</b>	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину. Учебная игра.</b>	2ч.				*выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ловлю и передачу мяча на месте и в движении; *выполняют броски мяча в корзину; *играют в баскетбол.	*текущий *групповая, *индивидуальная, *самоконтроль	
<b>21,22</b>	<b>Ведение в движении. Действия игрока без и с мячом. Учебная игра.</b>	2ч.				*выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча в движении по кругу; *разучивают действия игрока без и с мячом; *играют в баскетбол.	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
<b>Модуль: Гимнастика</b>								
<b>23</b>	<b>ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и</b>	1ч.		1ч		*слушают правила ТБ на уроках гимнастики; *выполняют ОРУ на месте; *наблюдают и анализируют образец техники кувырка вперед (назад), выделяют его	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	<a href="http://www.erudites.ru">http://www.erudites.ru</a> (Эрудиты Планеты:

	<b>комбинации.</b>					основные фазы и описывают технику их выполнения; *выполняют подводящие упражнения для кувырка вперед (назад); *выполняют кувырок вперед (назад).	льная	Онлайн - олимпиада для сметливых)
24	<b>Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках.</b>	1ч.				*повторяют правила ТБ на уроках гимнастики; *выполняют ОРУ на месте; *выполняют подводящие упражнения для кувырка вперед (назад), стойки на лопатках; *выполняют кувырок вперед (назад). *выполняют акробатическую комбинацию.	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
25	<b>ТБ опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b>	1ч.		1ч		*слушают правила ТБ; *наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка, через гим/козла ноги врозь, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения; *выполняют упражнения на развитие координационных способностей; *выполняют разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление;	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
26	<b>Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b>	1ч.				*повторяют правила ТБ; *наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка, через гим/козла ноги врозь, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения; *выполняют упражнения на развитие координационных способностей; *выполняют разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление;	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
27	<b>ТБ на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы.</b>	1ч.				*слушают правила ТБ на спортивных снарядах; *выполняют передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменением положения рук, танцевальные шаги;	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	

28	<b>Правила ТБ. Лазание по канату.</b>	1ч.				<ul style="list-style-type: none"> <li>*повторяют и закрепляют технику лазанья по канату, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>*наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приема, обсуждают фазы его движения и сравнивают;</li> <li>*определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>*составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату.</li> </ul>	<p>Поурочный учет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* поточная,</li> <li>*индивидуальная,</li> <li>*самоконтроль</li> </ul>		
29	<b>ОРУ. Броски н/мяча</b>	1ч.				<ul style="list-style-type: none"> <li>*выполняют ОРУ на месте;</li> <li>*слушают рекомендации учителя;</li> <li>*выполняют броски набивного мяча на дальность с места.</li> </ul>			
30	<b>Равномерный бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания»</b>	1ч		1ч		<ul style="list-style-type: none"> <li>* анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>*описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*этапный контроль (применение средств и методов нагрузки)</li> </ul>		
<b>3 четверть</b>									
<b>Раздел: «Физическое совершенствование»</b>									
<b>Подраздел: «Физкультурно оздоровительная деятельность».</b>									
31	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1ч.				<ul style="list-style-type: none"> <li>*знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>*разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> <li>*измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</li> <li>*определяю мышечные группы для</li> </ul>	<p>Вопрос-ответ тест</p>		

						направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.		
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1ч				*отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; *составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; *разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.	Вопрос-ответ тест	
<b>Раздел: Способы самостоятельной деятельности</b>								
33	Ведение дневника физической культуры	1ч.				*составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.		
34	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «Двигательный навык».	1ч.				*осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; *знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; *устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	Вопрос-ответ *групповой *индивидуальный	
<b>Подраздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
<b>Модуль: «Волейбол»</b>								

35	<b>Т.Б по в\б. Перемещение с заданием. Передача и прием мяча двумя руками сверху над собой и в парах.</b>	1ч.				*совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; *разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в парах; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный, наблюдение; *групповой, *индивидуальный	<a href="http://sport-lessons.com/teamgamts/volleyball/">http://sport-lessons.com/teamgamts/volleyball/</a> (как играть в волейбол»
36	<b>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах.</b>	1ч.				*совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*предварительный (определение исходного состояния учащихся. Готовность к выполнению учебных заданий) *групповой, индивидуальный	
37	<b>Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках ч\сетку. Развитие координационных способностей.</b>	1ч.				*совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в парах; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*текущий (повышение эффективности учебного процесса); *групповой, индивидуальный	
38	<b>Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\ сетку. Нижняя</b>	1ч.				*совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают	*текущий (повышение эффективности учебного	<a href="http://Pculture.ru">Pculture.ru</a> (видеоуроки-приемы волейбола)

	<b>прямая подача мяча.</b>					правила безопасности.	процесса); *групповой, индивидуальный, самоконтроль.	
<b>39</b>	<b>Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</b>	1ч.				*описывают технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*периодический контроль (выявлять характер усвоения учащимися отдельных разделов программы) * групповой, индивидуальный	Telegram! (видеоуроки и игры)
<b>40,41</b>	<b>Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.</b>	2ч.				* совершенствуют технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*итоговый *индивидуальная	
<b>42</b>	<b>Комбинации из разученных элементов. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.</b>	1ч.		1ч.		* совершенствуют технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
<b>43,44</b>	<b>Комбинации из разученных</b>	2ч.		2ч.		* совершенствуют правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в	*итоговый *индивидуальный	<a href="http://Volleymsk.ru/main/obz">http://Volleymsk.ru/main/obz</a>

	элементов в парах. Учебная игра в в/б, судейство игры.					нападении и защите; *играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	льный	<a href="http://orfilmovchast21">orfilmovchast21</a> (фильм о волейболе)
45	Игровые действия в волейболе	1ч.		1ч.		*совершенствуют правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; *играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	*итоговый *индивидуальный	<a href="http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovchast21">http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovchast21</a> (фильм о волейболе)
<b>Модуль: «Баскетбол»</b>								
46	Технические действия баскетболиста без мяча.	1ч.				*анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; *разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;	*этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств, методов дозирования физической нагрузки).	
47	Правила игры и игровая деятельность.	1ч.				*изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	*итоговый	
<b>Модуль: «Футбол»</b>								
48	Правила ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1ч.				*вспоминают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов; *овладевают основными приемами игры в футбол; *соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	*вопрос - ответ; *групповой, индивидуальный, поточный.	
49	Старты из	1ч.		1ч.		*совершенствуют технику изучаемых	*поурочный	

	<b>р.и.п. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением.</b>					игровых приемов и действий; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	контроль; *групповой, индивидуальный, поточный.	
<b>50</b>	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>	1ч.		1ч.		*описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; *разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный	
<b>51</b>	<b>Передача мяча. Овладение техникой ударов по воротам.</b>	1ч.				*совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); *совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий.	*оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы) *индивидуальный поточный, самоконтроль	Я-Клас Тест
<b>52</b>	<b>Удар по катящемуся мячу с разбега. Действиями в нападении и защите.</b>	1ч.				*совершенствуют технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный.	
	<b>4 четверть</b>							

**Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность**

<b>Модуль: «Футбол»</b>								
53,54	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	2ч.				* моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Поурочный учет * групповая, * индивидуальная, * самоконтроль * поточная	Я-Класс Тест
55,56	Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3.	2ч.		1ч.		* взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности; * моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Поурочный учет * групповая, * индивидуальная, * самоконтроль * поточная	
<b>Раздел: «Способы самостоятельной деятельности»</b>								
57	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1ч.				* обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; * устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; * разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); * оценивают технику разученных	Вызов-опрос	Видео-урок

						упражнений и определяют качество их освоения.		
<b>Подраздел: «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>								
<b>Модуль: Спорт «Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО»</b>								
<b>58</b>	<b>Бег на короткие дистанции. Высокий старт, низкий старт; бег с ускорением.</b>	1ч				*описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений.	*наблюдение; *поточная, индивидуальная форма урока.	
<b>59</b>	<b>СБУ. Низкий старт. Финиширование. Встречные эстафеты. Бег 60. Бег с горы в гору.</b>	1ч				*демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений; *применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	*этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств, методов дозирования физической нагрузки) *индивидуальный поточный, самоконтроль	
<b>60</b>	<b>СБУ (Специальные беговые упражнения). Бег на результат 60м.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование на 60м.	*тест	
<b>61</b>	<b>Равномерный</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование на координацию,	*тест	<a href="https://kopilka">https://kopilka</a>

	<b>бег 10мин. Челночный бег 3\10м.</b>					челночный бег 3/10м		<a href="http://urokov.ru/fizkultura">urokov.ru/fizkultura</a> (л/а, развитие силы, выносливости )
<b>62</b>	<b>Равномерный бег 10мин. Метание м\м на дальность</b>	1ч		1ч		*описывают технику выполнения метания мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
<b>63</b>	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с места.</b>	1ч		1ч		*описывают технику выполнения прыжка в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
<b>64</b>	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Наклон туловища вперед.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения наклона вперед, соблюдают правила безопасности.	*тест	
<b>65</b>	<b>Равномерный бег по пересеченной местности. Сгибание и разгибания туловища.</b>	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения сгибания и разгибания туловища, соблюдают правила безопасности.	*тест	
<b>66</b>	<b>Развитие силы. Подтягивание (м -на высокой перекладине), д-на низкой перекладине)</b>	1ч		1ч		*применяют упражнения для развития силы; *выполняют тестирование.	*тест	
<b>67</b>	<b>Бег 1000м, 1500м. Развитие</b>	1ч		1ч		*применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	*тест	

	<b>выносливости.</b>					физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
<b>68</b>	<b>Игра «Лепта»</b>	1ч.		<b>1ч.</b>		*соблюдают правила игры, контролируют технику безопасности.	*наблюдение; *поточная, индивидуальная форма урока.	
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>68</b>						

Тематическое планирование 8 класс

№п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		всего	Контрольная работа	Практическая работа				
1	раздел: Знания о физической культуре.							
1	<b>Тема: Физическая культура в современном обществе.</b>	1ч.				Пишут рефераты на выбранные темы: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации)	*Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	<a href="http://spo.1September.ru/urok/">http://spo.1September.ru/urok/</a> «Физическая культура в современном обществе»
2	<b>Тема: Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b>	1ч.				*анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; *анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; *готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и	Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	Видео-урок

						гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»		
3	<b>Тема: Адаптивная физическая культура.</b>	1ч.				*анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; *готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
<b>Модуль: Легкая атлетика</b>								
4	<b>ТБ по л/а. СБУ. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	1ч.				*слушают ТБ по легкой атлетике; *выполняют СБУ; *повторяют технику низкого старта; *повторяют технику высокого старта; *выполняют бег 30м.	*Предварительный (наблюдение) *(фронтальная, индивидуальная форма)	Учи.ру
5	<b>Высокий старт, стартовый разбег, старты из р.и.п. Эстафета.</b>	1ч.		1ч		*выполняют СБУ; *повторяют технику высокого старта; *играют в эстафеты на развитие скоростных качеств.	Тестирование 30м.	<a href="https://elck.ru/LbZS9">https://elck.ru/LbZS9</a> (электронный учебник по физкультуре)

6	<b>СБУ. Бег 60м. на результат.</b>	1ч.				<ul style="list-style-type: none"> <li>*выполняют СБУ;</li> <li>*повторяют технику низкого старта;</li> <li>*выполняют бег 60м. на результат.</li> </ul>	Тестирование 60м.	РЭШ
7	<b>СБУ. Метание м/мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов.</b>	1ч.				<ul style="list-style-type: none"> <li>*наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> <li>*разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов:</li> <li>*выполняют разбег;</li> <li>*выполнение положения натянутого лука;</li> <li>1. имитация финального усилия;</li> <li>2. сохранение равновесия после броска;</li> <li>3. выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*текущий (наблюдение)</li> <li>**групповая,</li> <li>*индивидуальная</li> </ul>	
8	<b>СБУ. Челночный бег 3*10. Метание м/мяча на дальность.</b>	1ч.				<ul style="list-style-type: none"> <li>*наблюдают и анализируют технику выполнения челночного бега 3*10 и безопасность при его выполнении;</li> <li>*метают мяч на дальность.</li> </ul>	тестирование	
9	<b>Бег 10 мин. СБУ. Прыжок в длину с разбега.</b>	1ч.		1ч		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</li> <li>* выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега;</li> <li>* выполняют упражнения для развития скоростных способностей.</li> </ul>	тестирование	
10	<b>Бег 8 мин. СБУ. Прыжок в длину с места на результат.</b>	1ч.		1ч		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, выделяют его основные фазы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*предварительный, (наблюдение)</li> </ul>	РЭШ

						и описывают технику их выполнения (отталкивание, полёт и приземление); * выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с места; * выполняют упражнения для развития скоростных способностей.	, самоконтроль) * групповая, * фронтальная	
11	<b>Бег 1000 м. Развитие выносливости.</b>	1ч.		1ч		* слушают технику безопасности бега на длинные дистанции; * выполняют общеразвивающие упражнения на месте; * выполняют бег 1000м. на результат	тестирование	
<b>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль: «Спортивные игры» (баскетбол)</b>								
12	<b>ТБ по баскетболу. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой»).</b>	1ч.				* слушают технику безопасности по баскетболу; * выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; * выполняют технику ведения мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой» с разной высотой отскока.	* предварительный (дозирование физической нагрузки) * групповая, * индивидуальная	Я-класс
13	<b>Правила соревнований по б/б. Стойка и передвижение, прыжки, остановки и повороты.</b>	1ч.				* изучают правила соревнований по баскетболу; * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; * совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;	* текущий (наблюдение) ** групповая, * индивидуальная	
14	<b>Правила б/б. Ведение с изменением направления и</b>	1ч.		1ч		* повторяют правила игры в баскетбол; * выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу;	* текущий (поурочный контроль) * групповая,	

	<b>высоты отскока. Передача мяча различными способами.</b>					*выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах различными способами; *выполняют броски мяча в корзину.	*индивидуальная	
<b>15</b>	<b>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b>	1ч.				*повторяют правила игры в баскетбол; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах различными способами; *выполняют броски мяча в корзину	*этапный (дозирование физической нагрузки) *индивидуальная	
<b>16</b>	<b>Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину.</b>	1ч.		1ч		*повторяют правила игры в баскетбол; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах различными способами; *выполняют броски мяча в корзину	тест	
<b>2 четверть</b>								
<b>Раздел: «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>								
<b>Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)</b>								
<b>17</b>	<b>Инструктаж по ТБ. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении.</b>	1ч.				*повторяют правила игры в баскетбол; *выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; *выполняют передачу мяча в парах двумя руками от груди; *выполняют броски мяча в корзину.	*предварительный (определение исходного состояния учащихся, готовность к выполнению упражнений) *групповая,	Skymart

							*индивидуальная	
18	Стойки и передвижения игрока. Ведение с изменением направления и высоты отскока.	1ч.				*выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *повторяют стойки и передвижения игрока; *выполняют ведение мяча с изменением направления и высоты отскока;	*текущий (наблюдение) *групповая, *индивидуальная, *самоконтроль	
19,20	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину. Учебная игра.	2ч.				*выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ловлю и передачу мяча на месте и в движении; *выполняют броски мяча в корзину; *играют в баскетбол.	*текущий *групповая, *индивидуальная, *самоконтроль	
21,22	Ведение в движении. Действия игрока без и с мячом. Учебная игра.	2ч.				*выполняют ОРУ с мячом на месте и в движении по кругу; *выполняют ведение мяча в движении по кругу; *разучивают действия игрока без и с мячом; *играют в баскетбол.	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
<b>Модуль: Гимнастика</b>								
.								
23	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упр-ия и комбинации.	1ч.		1ч		*слушают правила ТБ на уроках гимнастики; *выполняют ОРУ на месте; *наблюдают и анализируют образец техники кувырка вперед (назад), выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения; *выполняют подводящие упражнения для кувырка вперед (назад); *выполняют кувырок вперед (назад).	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	<a href="http://www:erudites.ru">http://www:erudites.ru</a> (Эрудиты Планеты: Онлайн - олимпиада для сметливых)
24	Акробатические	1ч.				*повторяют правила ТБ на уроках	*Поурочный	

	<b>упр-ия и комбинации. Кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках.</b>					гимнастики; *выполняют ОРУ на месте; *выполняют подводящие упражнения для кувырка вперед (назад), стойки на лопатках; *выполняют кувырок вперед (назад). *выполняют акробатическую комбинацию.	учет *групповая, *индивидуальная	
<b>25</b>	<b>ТБ опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b>	1ч.		1ч		*слушают правила ТБ; *наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка, через гим/козла ноги врозь, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения; *выполняют упражнения на развитие координационных способностей; * выполняют разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление;	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
<b>26</b>	<b>Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b>	1ч.				*повторяют правила ТБ; *наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка, через гим/козла ноги врозь, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения; *выполняют упражнения на развитие координационных способностей; * выполняют разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление;	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
<b>27</b>	<b>ТБ на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы.</b>	1ч.				*слушают правила ТБ на спортивных снарядах; *выполняют передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	

						изменением положения рук, танцевальные шаги;		
28	<b>Правила ТБ. Лазание по канату.</b>	1ч.				*повторяют и закрепляют технику лазанья по канату, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); *наблюдая и анализируют образец техники лазанья по канату в три приема, обсуждают фазы его движения и сравнивают; *определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; *составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату.	Поурочный учет * поточная, *индивидуальная, *самоконтроль	
29	<b>ОРУ. Броски н/мяча</b>	1ч.				*выполняют ОРУ на месте; *слушают рекомендации учителя; *выполняют броски набивного мяча на дальность с места.		
30	<b>Равномерный бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания»</b>	1ч		1ч		* анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; *описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;	*этапный контроль (применение средств и методов нагрузки)	
<b>3 четверть</b>								
<b>Раздел: «Физическое совершенствование»</b>								
<b>Подраздел: «Физкультурно оздоровительная деятельность».</b>								
31	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1ч.				*повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием	Вопрос-ответ тест	Видео-урок

					<p>«релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>*знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>*знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>*знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.</p>		
<b>Раздел: Способы самостоятельной деятельности</b>							
32	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	1ч.			<p>*изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</p> <p>* измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</p> <p>* планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимна-</p>	Вызов-опрос	Видео-урок

						стике и разрабатывают для них планы-конспекты.		
33	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	1ч.				*знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; *повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; *знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;	Вопрос-ответ *групповой *индивидуальный	
<b>Подраздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
<b>Модуль: «Волейбол»</b>								
34	<b>Т.Б по в\б. Перемещение с заданием. Передача и прием мяча двумя руками сверху над собой и в парах.</b>	1ч.				*совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; *разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в парах; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный, наблюдение; *групповой, *индивидуальный	<a href="http://sport-lessons.com/teamgamts/volleyball/">http://sport-lessons.com/teamgamts/volleyball/</a> (как играть в волейбол»
35,36	<b>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах.</b>	2ч.				*совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*предварительный (определение исходного состояния учащихся. Готовность к выполнению	

							учебных заданий) * групповой, индивидуальный	
37	<b>Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках ч\сетку. Развитие координационных способностей.</b>	1ч.				*совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в парах; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*текущий (повышение эффективности учебного процесса); *групповой, индивидуальный	
38	<b>Прием мяча снизу двумя руками в парах ч\ сетку. Нижняя прямая подача мяча.</b>	1ч.				*совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*текущий (повышение эффективности учебного процесса); *групповой, индивидуальный,самоконтроль.	Rculture.ru (видеоуроки -приемы волейбола)
39	<b>Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</b>	1ч.				*описывают технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*периодический контроль (выявлять характер усвоения учащимися отдельных разделов программы) * групповой, индивидуальный	Telegram! (видеоуроки и игры)
40,41	<b>Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой</b>	2ч.				* совершенствуют технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе	*итоговый *индивидуальная	

	<b>нападающий удар. Тактика свободного нападения.</b>					совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
<b>42</b>	<b>Комбинации из разученных элементов. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.</b>	1ч.		1ч.		* совершенствуют технику изучаемых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
<b>43,44</b>	<b>Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра в в/б, судейство игры.</b>	2ч.		2ч.		* совершенствуют правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; *играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	*итоговый *индивидуальный	<a href="http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovc_hast21">http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovc_hast21</a> (фильм о волейболе)
<b>45</b>	<b>Игровые действия в волейболе</b>	1ч.		1ч.		*совершенствуют правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; *играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	*итоговый *индивидуальный	<a href="http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovc_hast21">http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmovc_hast21</a> (фильм о волейболе)
<b>Модуль: «Баскетбол»</b>								
<b>46</b>	<b>Технические действия баскетболиста без мяча.</b>	1ч.				*анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; *разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;	*этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств, методов дозирования физической нагрузки).	
<b>47</b>	<b>Правила игры и</b>	1ч.				*изучают правила и играют с	*итоговый	

	<b>игровая деятельность.</b>					использованием разученных технических действий.		
<b>Модуль: «Футбол»</b>								
<b>48</b>	<b>Правила ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</b>	1ч.				*вспоминают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов; *овладевают основными приемами игры в футбол; *соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	*вопрос - ответ; *групповой, индивидуальный, поточный.	
<b>49</b>	<b>Старты из р.и.п. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением.</b>	1ч.		1ч.		*совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий; *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный.	
<b>50</b>	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>	1ч.		1ч.		*описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; *разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный	
<b>51</b>	<b>Передача мяча. Овладение техникой ударов по воротам.</b>	1ч.				*совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); *совершенствуют технику изучаемых игровых приемов и действий.	*оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы) *индивидуальный поточный, самоконтроль	Я-Клаас Тест

52	Удар по катящемуся мячу с разбега. Действиями в нападении и защите.	1ч.				*совершенствуют технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. *взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	*поурочный контроль; *групповой, индивидуальный, поточный.	
<b>4 четверть</b>								
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
<b>Модуль: «Футбол»</b>								
53,54	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	2ч.				*моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Поурочный учет *групповая, *индивидуальная, *самоконтроль *поточная	Я-Класс Тест
55,56	Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3.	2ч.		1ч.		*взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности; *моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Поурочный учет *групповая, *индивидуальная, *самоконтроль *поточная	
<b>Раздел: «Способы самостоятельной деятельности»</b>								
57	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1ч.				*обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; *устанавливают причинно-следственную связь между	Вызов-опрос	Видео-урок

						<p>скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>* разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>* оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p>		
<b>Подраздел: «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>								
<b>Модуль: Спорт «Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО»</b>								
<b>58</b>	<b>Бег на короткие дистанции. Высокий старт, низкий старт; бег с ускорением.</b>	1ч				<p>*описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>*демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>*наблюдение ; *поточная, индивидуальная форма урока.</p>	
<b>59</b>	<b>СБУ. Низкий старт. Финиширование. Встречные эстафеты. Бег 60. Бег с горы в гору.</b>	1ч				<p>*демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений;</p> <p>*применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений;</p> <p>*взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>*этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств, методов дозирования физической нагрузки)</p> <p>*индивидуальный поточный, самоконтроль</p>	

							Б	
60	СБУ (Специальные беговые упражнения). Бег на результат 60м.	1ч		1ч		*выполняют тестирование на 60м.	*тест	
61	Равномерный бег 10мин. Челночный бег 3\10м.	1ч		1ч		*выполняют тестирование на координацию, челночный бег 3/10м	*тест	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (л/а, развитие силы, выносливости)
62	Равномерный бег 10мин. Метание м\м на дальность	1ч		1ч		*описывают технику выполнения метания мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
63	Равномерный бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с места.	1ч		1ч		*описывают технику выполнения прыжка в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; *выполняют тестирование.	*тест	
64	Равномерный бег по пересеченной местности. Наклон туловища вперед.	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения наклона вперед, соблюдают правила безопасности.	*тест	
65	Равномерный бег по пересеченной местности. Сгибание и разгибания туловища.	1ч		1ч		*выполняют тестирование; *взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения сгибания и разгибания туловища, соблюдают правила безопасности.	*тест	
66	Развитие силы. Подтягивание (м -на высокой перекладине), д-на низкой перекладине)	1ч		1ч		*применяют упражнения для развития силы; *выполняют тестирование.	*тест	
67	Бег 1000м, 1500м. Развитие	1ч		1ч		*применяют беговые упражнения для развития соответствующих	*тест	

	<b>выносливости.</b>					физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
<b>68</b>	<b>Игра «Лепта».</b>	1ч.		<b>1ч.</b>		*соблюдают правила игры, контролируют технику безопасности.	*наблюдение ; *поточная, индивидуальная форма урока.	
	<b>Общее количество часов по программе</b>	68						

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практические работы				
1 четверть.								
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1				-какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.	Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	<a href="http://sp.1September.ru/urok/">http://sp.1September.ru/urok/</a> «Я иду на урок Физкультуры»
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениям	1				-наблюдает и анализирует образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь; -контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.	Предварительный (вызов - опрос) *(фронтальная форма)	

	и								
Итого по разделу		1							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»									
Модуль «Лёгкая атлетика»									
3.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с заданным темпом и скоростью.	1					-обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений) -разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. -разучивают беговые упражнения	*Предварительный (наблюдение) *(фронтальная, индивидуальная форма)	Учи.ru
4	Низкий старт. Бег 30 метров.	1					-наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; -выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; -выполняют стартовый разгон по дистанции 30 м с низкого старта;	Предварительный (наблюдение) *(фронтальная, индивидуальная форма)	<a href="https://elc.k.ru/LbZS9">https://elc.k.ru/LbZS9</a> (электронный учебник по физкультуре)
5	Низкий старт. Бег 60 метров.	1		1			*наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; *выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; *выполняют бег по дистанции 60 м с низкого старта;	Тестирование 60м.	

						*выполняют финиширование в беге на дистанцию 60 м;		
6	Бег 2000 метров(д), Бег 3000 метров(ю).	1		1		* выполняют разминку, направленную на подготовку к бегу на выносливость; *выполняют тестирование бега на 2000м (девочки), 3000м (мальчики).	Тест	
7	Метание мяча на дальность.	1		1		-выполняют разминку, направленную на подготовку к метанию мяча на дальность; -выполняют тестирование метания мяча на дальность.	Тест	
8	Прыжки в длину с места.	1		1		-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (мах рук с отталкиванием, полёт и приземление).	*текущий (наблюдение) *(фронтальная, групповая, индивидуальная форма) Тест	Я - класс
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		1		-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); -выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	*текущий (наблюдение) *(фронтальная, групповая, индивидуальная форма) Тест	
10	Прыжок в высоту с разбега способом	1		1		-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и	*текущий (наблюдение) *(фронтальн	

	«перешагивание».					приземление); -выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	ая, групповая, индивидуальная форма) Тест	
11	Челночный бег 3*10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		-наблюдают и обсуждают образец челночного бега 3*10м, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; -выполняют челночный бег 3*10м. -выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	*текущий (наблюдение) *(фронтальная, групповая, индивидуальная форма) Тест	<a href="https://elc.k.ru/LbZS9">https://elc.k.ru/LbZS9</a> (электронный учебник по физкультуре)
12	Кроссовая подготовка Бег 12 мин.	1				-выполняют разминку, направленную на подготовку к бегу на выносливость; -выполняют упражнения на развитие выносливости.	*предварительный (дозирование физической нагрузки) *групповая, *индивидуальная	Я класс
13	Кроссовая подготовка Бег 15 мин.	1				-выполняют разминку, направленную на подготовку к бегу на выносливость; -выполняют упражнения на развитие выносливости.	*предварительный (дозирование физической нагрузки) *групповая, *индивидуальная	
Итого по разделу		11		7				

Модуль «Спортивные игры»

Волейбол

14	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				-разучивают и выполняют стойку волейболиста; -выполняют перемещение в стойке волейболиста; -обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	предварительный (определение исходного состояния учащихся, готовность к выполнению упражнений) *индивидуальная	Skymart
15	Прием и передача мяча.	1				-выполняют разминку, направленную на подготовку к выполнению приема и передачи мяча; -наблюдают и анализируют образец приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, обсуждают фазы и особенности их выполнения;	предварительный (определение исходного состояния учащихся, готовность к выполнению упражнений) *индивидуальная	
16	Верхняя прямая подача	1				- выполняют разминку, направленную на подготовку к выполнению прямой подачи мяча; -наблюдают и анализируют образец прямой подачи мяча, обсуждают фазы и особенности выполнения;	предварительный (определение исходного состояния учащихся, готовность к выполнению упражнений) *индивидуальная	
Итого по разделу		3						

2 четверть.

Модуль «Спортивные игры»

Волейбол								
17	Прием мяча снизу.	1				-выполняют разминку для работы с мячами; -выполняют прием мяча после подачи;	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	Skymart
18	Нападающий удар	1				-выполняют разминку для работы с мячами; -наблюдают и анализируют образец техники выполнения нападающего удара. -выполняют нападающий удар через сетку в 4 номере, после передачи мяча из 3 номера.	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
19	Верхняя передача мяча	1				-выполняют разминку для работы с мячами; -выполняют верхнюю передачу в прыжке в двойках.	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
20	Учебная игра	1				-выполняют разминку с мячами; -выполняют учебную игру в волейбол и совершенствуют ранее изученные приемы.	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
21	Прием и передача мяча. Нападающий удар	1				-совершенствуют ранее изученные приемы в передачи мяча сверху и приеме снизу. -выполняют на падающий удар.	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
22	Верхняя прямая подача	1				выполняют разминку, направленную на подготовку к выполнению прямой подачи мяча; -наблюдают и анализируют образец прямой подачи мяча, обсуждают фазы и особенности выполнения	*Поурочный учет *групповая, *индивидуальная	
23	Учебная игра	1				-выполняют разминку с мячами; -выполняют учебную игру в волейбол и	урок - соревновани	

						совершенствуют ранее изученные приемы.	е.	
24.	Учебная игра	1				-выполняют разминку с мячами; -выполняют учебную игру в волейбол и совершенствуют ранее изученные приемы.	урок - соревновани е.	
Итого по разделу		8						
Футбол								
25	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.  Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы	1				-изучают инструктаж по ТБ на занятиях футболом.  -рассматривают и уточняют образцы техники ведения мяча;	*наблюдение ; *коллективн ая	
26	удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы;	1				-рассматривают и уточняют образцы техники удара по мячу.	*наблюдение ; *коллективн ая	
27	удары по медленно катящему мячу	1				-рассматривают и уточняют образцы техники удара по катящему мячу.	*наблюдение ; *коллективн ая	
28	остановка мяча внутренней стороной стопы;	1				-рассматривают и уточняют образцы техники остановки мяча.	*наблюдение ; *коллективн ая	

29	остановка катящегося мяча подошвой;	1				-рассматривают и уточняют образцы техники остановки мяча.	*наблюдение ; *коллективная		
30	Учебная игра	1				-играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Урок соревнования		
Итого по разделу		6							
3 четверть									
Модуль «Гимнастика»									
31	Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения.	1				*разучивают правила поведения на уроках гимнастики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; *обучаются расчету по номерам; *разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две и обратно; *выполняют повороты.	*предварительный (готовность к выполнению учащимися учебной программы)		
32	Кувырки вперед и назад.	1				-разучивают упражнения акробатической комбинации; -контролируют выполнение комбинаций (работа в парах).-выполняют упражнения со страховкой.	поурочный контроль; *поточная, самоконтроль, индивидуальная.	<a href="http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13html">http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13html</a> (упражнения для детей с предметами)	
33	Лазанье по канату.	1				предварительный (готовность к выполнению учащимися учебной программы)	*поурочный контроль; *поточный метод.		

34	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1				-выполняют упражнения со страховкой.	*поурочный контроль; *поточный метод.	
35	Длинный кувырок. Поднимание туловища	1		1		-Рассматривают фазы выполнения кувырка. -Выполняют тест.	*поурочный контроль; *поточный метод.	
36	Опорный прыжок. Упражнение на гимнастическом бревне. Подтягивание .	1		1		предварительный (готовность к выполнению учащимися учебной программы)	*поурочный контроль; *поточный метод.	
37	Акробатические соединения из 3-4 элементов	1				-разучивают упражнения акробатической комбинации; -контролируют выполнение комбинаций (работа в парах).	*поурочный контроль; *поточный метод	
38	Упражнения на параллельных брусьях	1				-разучивают упражнения акробатической комбинации; -контролируют выполнение комбинаций (работа в парах).	*поурочный контроль; *поточный метод	
39	Тестирование подтягивание , поднимание туловища. Строевые упражнения.	1		1		-выполняют тест. -обучаются расчету по номерам; -разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две и обратно; -выполняют повороты.	Тест	

40	Тестирование наклона из положения стоя. Отжимание в упоре лежа	1		1		-выполняют тест.	Тест	
Итого по разделу		10		4				
Баскетбол								
41	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1				-выполняют перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	*поурочный контроль; *поточный метод	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a> (обучение игры в б\б)
42	Ведение мяча. Остановка двумя шагами и прыжком	1				-выполняют ведение мяча, соблюдают технику ведения. -выполняют остановку двумя шагами и прыжком.	*наблюдение; *работа в парах.	
43	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным	1				-выполняют ведение мяча, соблюдают технику ведения.	*поурочный контроль; *поточный метод	

	сопротивлени ем защитника.							
44	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлени ем защитника.	1				-Выполняют передачу мяча в парах.	*наблюдение ; *работа в парах.	
45	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1				-Выполняют бросок мяча в прыжке. -Выполняют штрафной бросок мяча, -играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	*поурочный контроль; *поточный метод - соревнования	
46	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1				-играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Урок соревнования	
47	Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная	1				-играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Урок соревнования	

	игра.							
48	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1				-Выполнение приемов передач, ведения и бросков. -играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	поурочный контроль; *поточный метод - соревнования	
49	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).	1				-играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Наблюдение, тактические действия	
50	Учебная игра.	1				-играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Урок соревнования	
Итого по разделу		10						
4 четверть								
Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»								
Модуль «Лёгкая атлетика»								
51	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с заданным темпом и	1				-обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений) -разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	*Предварительный (наблюдение) *(фронтальная, индивидуальная форма)	Учи.ru

	скоростью.					-разучивают беговые упражнения		
52	Низкий старт. Бег 30 метров.	1				-наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; -выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; -выполняют стартовый разгон по дистанции 30 м с низкого старта	Предварительный (наблюдение) *(фронтальная, индивидуальная форма)	
53	Низкий старт. Бег 60 метров. Тестирование	1		1		-наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; -выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; -выполняют бег по дистанции 60 м с низкого старта	Тест	
54	Челночный бег 3*10 м. Тестирование (ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		-наблюдают и обсуждают образец челночного бега 3*10м, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; -выполняют челночный бег 3*10м. -выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	*текущий (наблюдение) *(фронтальная, групповая, индивидуальная форма) Тест	<a href="https://elck.ru/LbZS9">https://elck.ru/LbZS9</a> (электронный учебник по физкультуре)
55	Гладкий бег 15 мин. Развитие выносливости.	1				-выполняют равномерный бег 15мин. -выполняют л/упр. для развития выносливости.	*предварительный (дозирование физической нагрузки) *групповая, *индивидуальная	Я класс

56	Кросс 1000 метров. Развитие выносливости.	1				выполняют разминку, направленную на подготовку к бегу на выносливость; -выполняют кроссовый бег на 1000м.	*предварительный (дозирование физической нагрузки) *групповая, *индивидуальная	
57	Метание мяча.	1				-выполняют разминку, направленную на подготовку к метанию мяча на дальность;	*текущий (наблюдение) *(фронтальная, групповая, индивидуальная форма)	
58	Прыжок в длину с разбега.	1				-наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);	*текущий (наблюдение) *(фронтальная, групповая, индивидуальная форма)	
59	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование (ГТО).	1		1		-наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);	Тест	
60	Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега.	1				-наблюдает и анализирует образец техники прыжка в высоту с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и	*текущий (наблюдение) *(фронтальн	

						приземление); -выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	ая, групповая, индивидуаль ная форма)	
61	Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование	1		1		-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту с разбега, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); -выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Тест	
62	Эстафетный бег.	1				-Выполняют разминку СБУ; -Отрабатывают передачу эстафетной палочки; -выполняют эстафетный бег 4*100м.	Предварительный (наблюдение) *(фронтальная, индивидуальная форма)	
63	Бег с преодолением препятствий	1				-Выполняют бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	*предварительный (дозирование физической нагрузки) *групповая, *индивидуальная	
64	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1				Игра в русскую лапту	соревнование	
Итого по разделу		14		4				

Модуль Спорт» «Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО»								
65	Бег 100 метров.	1		1		-выполняют бег по дистанции 100 м с низкого старта	Тест	
66	Бег 2000 метров(д), Бег 3000 метров(ю).	1		1		выполняют разминку, направленную на подготовку к бегу на выносливость; -выполняют тестирование бега на 2000м (девочки), 3000м (мальчики).	Тест	
67	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность.	1		1		-выполняют разминку, направленную на подготовку к метанию мяча на дальность; -выполняют тестирование метания мяча на дальность.	Тест	
68	Прыжки в длину с места.	1		1		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (мах рук с отталкиванием, полёт и приземление).	Тест	
Итого по разделу		4		4				

