****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 60 часов: в 5 классе - 12 час, в 6 классе - 12 час, в 7 классе - 12 час, в 8 классе - 12 час, в 9 классе - 12 час.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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».

Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: 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».

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

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».

Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Техника безопасности во время занятий спортивными играми.

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».

Техника безопасности на уроках гимнастики. 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».

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

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».

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. 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). Вимы и упоры. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Комплекс упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании в среднем и высоком темпе, упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (юноши), прыжок боком с поворотом на 90º (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт, варианты низкого старта. Длительный бег. Совершенствование бега в равномерном темпе до 15 мин. (девушки) и до 20 мин. (юноши). Кроссовый бег, прыжковые упражнения, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча в цель и на дальность, типичные ошибки и способы их устранения. Упражнения для овладения метанием малого мяча с разбега на дальность.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техника безопасности во время занятий на лыжах. История лыжного спорта, влияние на организм. Основные правила проведения соревнований. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. Коньковый ход. Комплекс подводящих упражнений. Основные способы при спуске с горы: торможение «плугом», поворот «плугом». Передвижение по учебной дистанции в равномерном темпе ранее изученными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Техника безопасности во время занятий спортивными играми.

Баскетбол. История и правила игры, основные приёмы игры. Основные правила проведения соревнований. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, бег с изменением направления и скорости. 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. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра «Челнок».

Волейбол. Техника безопасности во время занятий, история игры, основные правила проведения соревнований. Стойки и передвижения игрока. Основные приёмы игры. Передача мяча двумя руками сверху. Отбивание мяча кулаком от сетки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Прием подачи снизу двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных комбинаций игры: подача, прием, передача. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов игры.

Футбол. Техника безопасности во время занятий, История и правила игры, основные правила проведения соревнований. Совершенствование техники передвижений игрока. Основные приёмы игры: удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, удар носком, удар серединой лба на месте, ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в ведении мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Измерение функциональных резервов организма. Предупреждение травматизма и оказание первой при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся физической культурой. Режим питания. Понятие рационального и сбалансированного питания, его особенности. Комплексы упражнений для снижения избыточной массы тела.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

История гимнастических упражнений, основные правила проведения соревнований, техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Обратное перестроение. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девушки). Висы и упоры. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Совершенствование комплексов упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании в среднем и высоком темпе, упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и комплексов ритмической гимнастики (девушки). Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (юноши), прыжок боком (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, совершенствование техники низкого старта, прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись» и «ножницы», прыжки в высоту с разбега способом «перекидной», "фосбери-флоп". Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность и в цель с места и с разбега. Метание мяча в цель и на дальность, типичные ошибки и способы их устранения. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Комплексы подводящих и подготовительных упражнений. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, скоростной (стартовый) вариант. Коньковый ход. Совершенствование техники подъемов и спусков, торможений и преодолений препятствий. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции, овладение двигательными действиями: попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление контруклона. Развитие двигательных способностей: упражнения и игры для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Модуль «Спортивные игры».

Техника безопасности во время занятий спортивными играми.

Баскетбол. Правила проведения соревнований. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Овладение двигательными действиями: бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (юноши), бросок двумя руками от головы (девушки), штрафной бросок. Техники защитных действий, тактика игры: действия трех нападающих против двух защитников, личная система защиты. Учебная игра "Челнок".

Волейбол. Совершенствование упражнений и комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и стоек игрока, владения мячом: передача, нижняя прямая подача, прием подачи. Овладение двигательными действиями: передача мяча у сетки; передача в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактические действия в нападении и защите - индивидуальные, групповые и командные. Тактика игры в нападении через игрока передней линии и игры в защите. Учебная игра в три касания. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных комбинаций игры: подача, прием, передача. Развитие двигательных способностей: упражнения для развития быстроты, силы и скоростно-силовых, координационных способностей.

Футбол. Правила игры. Основные приемы игры. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование упражнений и комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: удары по катящемуся мячу внешней частью подъема стопы, удар носком. удар серединой лба на месте, имитационные упражнения, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Овладение двигательными действиями: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, обманные движения (финты), остановка опускающегося мяча внутренней стороны стопы. Правила игры и игровая деятельность с использованием комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для трех игроков. Двусторонняя игра. Развитие двигательных способностей: упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, упражнения в равновесии.

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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). 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 другие упражнения). 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 непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

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).

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

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

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

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

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 обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Виды деятельности** | |
| **Всего** | | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | |
| 1.1 | | Физическая культура и здоровый образ жизни. Знакомство с программным материалом. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в школе. | | 1 | | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам | |
| 1.2 | | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. | | 1 | | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр | |
| Итого по разделу | | | | 2 | |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. | | | 1 | | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; | |
| 2.2 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Составление дневника физической культуры. | | | 1 | | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; 6приводят примеры влияния занятий физическими упражнения- ми на показатели физического развития | |
| Итого по разделу | | | | 2 | |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Динамические паузы и физкультминутки в режиме учебного времени, в процессе учебных занятий. | | | 1 | | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа | |
| 1.2 | Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | | | 1 | | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий | |
| 1.3 | Осанка как показатель физического развития и здоровья человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, упражнения для укрепления мышц стопы. | | | 1 | | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа | |
| Итого по разделу | | | | 3 | |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | | | 8 | | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | | | 8 | | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости пере- движения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км 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 повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; 6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; 6 разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | | | 9 | | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учеб- ной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | | | 9 | | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | | | 9 | | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах) волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | | | 6 | | 6 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | 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 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 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; | |
| Итого по разделу | | | | 49 | |  | | | |
| **Раздел 3.** **Базовая физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| 3.1 | 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 | | 12 | | 12 | | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации), осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| **Итого** | | | 12 | |  | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | | 68 | |  | | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Виды деятельности** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | 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; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры |
| Итого по разделу | | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Вводный инструктаж по охране труда. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма |
| 2.2 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, ного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий |
| 1.2 | Оздоровительные комплексы упражнений для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | 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 панируют их в дневнике физической культуры |
| 1.3 | Комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня |
| Итого по разделу | | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнасти- ческой перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах); |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники 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; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элемен- там и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | | 6 | 6 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлага- ют способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий |
| Итого по разделу | | | 50 |  | | |
| **Раздел 3.** **Базовая физическая подготовка** | | | | | | |
| 3.1 | Модуль "Спорт" Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр | | 12 | 12 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образо- вательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| **Итого** | | | 12 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 68 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Виды деятельности** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | 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 олим- пийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олим- пийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении |
| 1.2 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются каче- ства личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающим ся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения |
| 2.2 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и егопрофессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; 6 изучают основные правила технической подготовки, осмыслива- ют необходимость их соблюдения при самостоятельных заняти- ях по обучению новым физическим упражнениям |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для профилактики нарушения осанки. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | 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; |
| 1.2 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для коррекции телосложения. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> http://school-collection.edu.ru/ | знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекци- онной гимнастики и разучивают его; |
| 1.3 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня |
| Итого по разделу | | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимна- стическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выпол- нение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их техни- ческие сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; 6 описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скорост- ного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; 6 разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнива- ют его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличитель- ные признаки, делают выводы и определяют задачи для само- стоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепен- ным увеличением крутизны склона; контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одно- шажный ход, определяют особенности в движениях и техниче- ские трудности в их выполнении; |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; 6 составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упраж- нения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники переачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | | 6 | 6 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); |
| Итого по разделу | | | 49 |  | | |
| **Раздел 3.** **Базовая физическая подготовка** | | | | | | |
| 3.1 | Модуль "Спорт" Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр | | 12 | 12 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| **Итого** | | | 12 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 68 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Виды деятельности** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | 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; 6 готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» |
| 1.2 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Комплексы адаптивной физической культуры, подбор физических упражнений. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной 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» |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты |
| 2.2 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных особенностей. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; |
| Итого по разделу | | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры – упражнения мышечной релаксации. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; |
| 1.2 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения регулирования вегетативной нервной системы. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | 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 |
| 1.3 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения профилактики общего утомления и остроты зрения. | | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; |
| Итого по разделу | | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации, закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновре- менного бесшажного хода и передвижение в полной координа- ции; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | | 6 | 6 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в усло виях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в груп- пах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Итого по разделу | | | 49 |  | | |
| **Раздел 3.** **Базовая физическая подготовка** | | | | | | |
| 3.1 | 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 | | 12 | 12 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| **Итого** | | | 12 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 68 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Виды деятельности** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести зож |
| 1.2 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; |
| 2.2 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой при травмах и ушибах. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся физической культурой. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их |
| 1.2 | Режим питания. Понятие рационального И сбалансированного питания. Комплексы упражнений для снижения избыточной массы тела. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 2.5 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 6 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Итого по разделу | | 50 |  | | |
| **Раздел 3.** **Базовая физическая подготовка** | | | | | |
| 3.1 | 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 | 12 | 12 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образо- вательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| **Итого** | | 12 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни. Знакомство с программным материалом. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в школе. | 1 | 0 | 04.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Техника безопасности во время занятий, ОТ № 084. Виды упражнений в легкой атлетике. | 1 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа. |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 1 | 1 | 11.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 4 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Бег с высокого и низкого стартов. | 1 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 5 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 30м, 60 м. | 1 | 1 | 18.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Длительный бег. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. | 1 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 7 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие выносливости. Кроссовый бег. Сдача норматива ВФСК "ГТО" бег на 1500м. | 1 | 1 | 25.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | 1 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. | 1 | 1 | 02.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 10 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО", метание мяча весом 150г. | 1 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника безопасности на занятиях прыжками. | 1 | 1 | 09.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 1 | 16.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 14 | Физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 1 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 15 | Физическая подготовка. Развитие координации движений. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Сдача норматива ВФСК "ГТО", прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 23.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 16 | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. | 1 | 0 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 17 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Требования к технике безопасности. ОТ № 094, 087. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. | 1 | 1 | 06.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа Практическая работа |
| 18 | Физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Сдача норматива ВФСК "ГТО", челночный бег. | 1 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 19 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Основные приёмы игры. Технические действия баскетболиста без мяча. | 1 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. | 1 | 1 | 13.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». | 1 | 1 | 20.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». | 1 | 1 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. | 1 | 1 | 27.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. | 1 | 1 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 | 1 | 04.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приёмы игры. Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 | 1 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». ОТ № 074. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в ЗОЖ современного человека. | 1 | 1 | 11.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Освоение висов и упоров. Упражнения и комбинации на гимнастической стенке, скамейке. Лазание по канату в два приёма. | 1 | 1 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Освоение висов и упоров. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Лазание по канату в два приёма. | 1 | 1 | 18.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Освоение висов и упоров. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения в простом висе. | 1 | 1 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Освоение висов и упоров. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения в простом висе. | 1 | 1 | 25.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным и одноименным способом по диагонали и вверх. | 1 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке: расхождение левым и правым боком способом «удерживая за плечи». | 1 | 1 | 08.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост. | 1 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 35 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», наклон, поднимание туловища за 1мин | 1 | 1 | 15.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 36 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», подтягивание и отжимание. | 1 | 1 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 37 | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. | 1 | 1 | 22.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос. |
| 38 | Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 39 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Составление дневника ФК. | 1 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 40 | Динамические паузы и физкультминутки в режиме учебного времени, в процессе учебных занятий. | 1 | 1 | 29.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 41 | Осанка как показатель физического развития и здоровья человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, упражнения для укрепления мышц стопы. | 1 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». ОТ № 085. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в ЗОЖ современного человека. | 1 | 1 | 05.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос. |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах. Комплекс имитационных упражнений. | 1 | 1 | 08.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 1 | 12.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 1 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. | 1 | 1 | 19.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Основные способы подъема в гору. Подъём по пологому склону способом ""лесенка" и спуск в основной стойке. | 1 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Основные способы подъема в гору. Подъём по пологому склону способом ""лесенка" и спуск в основной стойке. | 1 | 1 | 04.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Основные способы спусков с горы. Торможение "плугом". Поворот "переступанием". | 1 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 1 | 1 | 11.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 51 | Физическая подготовка. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью. Сдача норматива ВФСК "ГТО", бег на лыжах 2 км. | 1 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 52 | Физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». | 1 | 1 | 18.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 53 | Физическая подготовка. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 1 | 21.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». ОТ № 093. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в ЗОЖ современного человека. | 1 | 1 | 01.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные приёмы игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. | 1 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные приёмы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | 1 | 1 | 08.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные приёмы игры. Правильная техника остановки мяча. Остановка катящегося мяча способом «наступания». | 1 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные приёмы игры. Ведение мяча «по прямой» «по кругу» и «змейкой». | 1 | 1 | 15.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные приёмы игры. Ведение мяча. Обводка мячом ориентиров (конусов). | 1 | 1 | 18.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». ОТ № 087. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в ЗОЖ современного человека. | 1 | 1 | 22.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. | 1 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. | 1 | 1 | 29.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. | 1 | 1 | 02.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. | 1 | 1 | 06.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 | 13.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 | 20.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 1 | 23.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 66 |  | | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда ОТ № 071, 072,073. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, физическая подготовленность как результат физической подготовки. | 1 | 0 | 04.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». ОТ № 084. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Высокий и низкий старт. | 1 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее изученные беговые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | 1 | 11.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 4 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Бег с высокого и низкого стартов. | 1 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 5 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 30 и 60 м. | 1 | 1 | 18.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Овладение техникой длительного бега. Гладкий равномерный бег на средние дистанции. Кроссовый бег. | 1 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 7 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие выносливости. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 1500м. | 1 | 1 | 25.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. | 1 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места и с разбега в цель и на дальность на заданное расстояние. | 1 | 1 | 02.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 10 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО", метание мяча. | 1 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 09.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места». Правила развития скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места». Правила измерения показателей физической подготовленности. | 1 | 1 | 16.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 | 1 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 15 | Физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 1 | 23.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 16 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО", прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 17 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | 0 | 06.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 18 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. ОТ № 087, 094. Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Правила игры, основные приёмы. | 1 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх, остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | 1 | 13.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 20 | Физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Технические действия игрока без мяча. Сдача норматива ВФСК "ГТО", челночный бег. | 1 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 21 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | 1 | 1 | 20.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | 1 | 1 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. | 1 | 1 | 27.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Тактики игры. | 1 | 1 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. | 1 | 1 | 04.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. | 1 | 1 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Закрепление техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | 1 | 11.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». ОТ № 074. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. | 1 | 1 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. | 1 | 1 | 18.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. | 1 | 1 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих и ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, танцевальными движениями. | 1 | 1 | 25.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих и ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, танцевальными движениями. | 1 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 08.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 15.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 36 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», наклон, поднимание туловища за мин. | 1 | 1 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 37 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», подтягивание и отжимание. | 1 | 1 | 22.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 38 | Оздоровительные комплексы упражнений для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. | 1 | 1 | 29.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 39 | Комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз. | 1 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 40 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | 1 | 1 | 05.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 41 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». ОТ № 085. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах. | 1 | 1 | 08.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах. Комплекс имитационных упражнений. | 1 | 1 | 12.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Одновременный одношажный ход. | 1 | 1 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Одновременный одношажный ход. | 1 | 1 | 19.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 | 1 | 26.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по учебной дистанции. | 1 | 1 | 04.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по учебной дистанции. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в средней стойке. | 1 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по учебной дистанции. Торможение «плугом». Торможение и поворот упором. Спуск в низкой стойке. | 1 | 1 | 11.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 51 | Физическая подготовка. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью. Сдача норматива ВФСК "ГТО", бег на лыжах 2 км. | 1 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 52 | Физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». | 1 | 1 | 18.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 53 | Физическая подготовка. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 1 | 21.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». ОТ № 093. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 | 01.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по катящемуся мячу с разбега. | 1 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча. | 1 | 1 | 08.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча. | 1 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в ведении мяча и обводке. | 1 | 1 | 15.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в ведении мяча и обводке. | 1 | 1 | 18.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». ОТ № 087. Основные правила игры. Игровые действия в волейболе, основные приемы игры. | 1 | 1 | 22.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | 1 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | 1 | 1 | 29.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча. | 1 | 1 | 02.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча. | 1 | 1 | 06.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча. | 1 | 1 | 13.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в приеме и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. | 1 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в приеме и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. | 1 | 1 | 20.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в приеме и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. | 1 | 1 | 23.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 66 |  | | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Вводный инструктаж по ОТ № 071, 072,073. | 1 | 0 | 01.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности во время беговых упражнений. Спринтерский бег. Бег с высокого и низкого старта. Эстафетный бег. | 1 | 1 | 05.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее изученные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. | 1 | 1 | 08.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 4 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Бег с высокого и низкого стартов. | 1 | 1 | 12.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 5 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 30 и 60 м. | 1 | 1 | 15.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», ранее изученные беговые упражнения. | 1 | 1 | 19.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 7 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие выносливости. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 1500м. | 1 | 1 | 22.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 | 1 | 26.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места и с разбега в цель и на дальность на заданное расстояние. | 1 | 1 | 29.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 10 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО", метание мяча. | 1 | 1 | 03.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 06.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места». Правила измерения показателей физической подготовленности. | 1 | 1 | 10.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 | 1 | 13.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 14 | Физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 1 | 17.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 15 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО", прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 20.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 16 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. | 1 | 0 | 24.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Беседа |
| 17 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. ОТ № 087, 094. Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Правила игры, основные приёмы игры. | 1 | 1 | 27.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх, остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | 1 | 07.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 19 | Физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Технические действия игрока без мяча. Сдача норматива ВФСК "ГТО", челночный бег. | 1 | 1 | 10.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 20 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | 1 | 1 | 14.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в разных направлениях и по разной траектории: ведение, прием, передача, бросок в корзину. | 1 | 1 | 17.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 1 | 1 | 21.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры. | 1 | 1 | 24.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. | 1 | 1 | 28.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. | 1 | 1 | 01.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов с мячом: ведение, прием, передача, бросок в корзину. | 1 | 1 | 05.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 27 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для профилактики нарушения осанки. | 1 | 1 | 08.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». ОТ № 074. Акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. | 1 | 1 | 12.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Простейшие акробатические пирамиды в парах т тройках. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках. | 1 | 1 | 15.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. | 1 | 1 | 19.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных ОРУ степ-аэробики. Комплекс упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании в среднем и высоком темпе. | 1 | 1 | 22.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании в среднем и высоком темпе. | 1 | 1 | 26.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на статическое и динамическое равновесие. | 1 | 1 | 29.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 09.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 12.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 36 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», наклон, поднимание туловища за мин. | 1 | 1 | 16.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 37 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», подтягивание и отжимание. | 1 | 1 | 19.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 38 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | 1 | 0 | 23.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 39 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для коррекции телосложения. | 1 | 1 | 26.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 40 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. | 1 | 1 | 30.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 41 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | 1 | 1 | 02.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». ОТ № 085. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах. | 1 | 1 | 06.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах. Комплекс имитационных упражнений. | 1 | 1 | 09.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 | 1 | 13.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 | 1 | 16.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 | 1 | 20.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление бугров и впадин. Спуск в основной, высокой и низкой стойке. Передвижение по учебной дистанции. | 1 | 1 | 05.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление бугров и впадин. Спуск в основной, высокой и низкой стойке. Передвижение по учебной дистанции. | 1 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по учебной дистанции. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. | 1 | 1 | 12.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 51 | Физическая подготовка. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью. Сдача норматива ВФСК "ГТО", бег на лыжах 2 км. | 1 | 1 | 15.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 52 | Физическая подготовка. Передвижение по учебной дистанции: переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно. | 1 | 1 | 19.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 53 | Физическая подготовка. Развитие координации. Передвижение по учебной дистанции. Спуски и подъемы ранее освоенными способами. | 1 | 1 | 22.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». ОТ № 093. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 | 02.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча. | 1 | 1 | 05.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. | 1 | 1 | 09.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. | 1 | 1 | 12.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в ведении мяча и обводке. | 1 | 1 | 16.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в ведении мяча и обводке. | 1 | 1 | 19.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». ОТ № 087. Основные правила игры. Игровые действия в волейболе, основные приемы игры. | 1 | 1 | 23.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 | 1 | 26.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 | 1 | 30.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча. | 1 | 1 | 03.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча. | 1 | 1 | 07.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прием и передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 1 | 1 | 14.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прием и передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 1 | 1 | 17.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в приеме и передаче мяча. | 1 | 1 | 21.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в приеме и передаче мяча. | 1 | 1 | 24.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 65 |  | | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Вводный инструктаж по охране труда ОТ № 071, 072,073. | 1 | 0 | 06.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности во время беговых упражнений. Спринтерский бег. Низкий старт, варианты низкого старта. | 1 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Спринтерский бег. Основные фазы спринтерского бега, освоение техники. Бег на дистанцию 100м. | 1 | 1 | 13.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 4 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Бег с высокого и низкого стартов. | 1 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 5 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Сдача ВФСК "ГТО" на 30 и 60 м, нормативные требования. | 1 | 1 | 20.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Длительный бег. Совершенствование бега в равномерном темпе до 15-20 мин. Кроссовый бег. | 1 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 7 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие выносливости. Сдача ВФСК "ГТО" на 2000 и 3000м., нормативы. | 1 | 1 | 27.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в цель и на дальность. Упражнения для овладения метанием малого мяча с места на дальность. | 1 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель и на дальность, типичные ошибки и способы их устранения. Упражнения для овладения метанием малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 1 | 04.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 10 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача ВФСК "ГТО", метание мяча, нормативные требования. | 1 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места». Основные правила проведения соревнования по легкой атлетике в прыжках и метании. | 1 | 1 | 18.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с семи-девяти шагов разбега способом «перешагивание». Основные элементы техники. | 1 | 1 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 14 | Физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | 1 | 1 | 25.10.2023 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | Практическая работа |
| 15 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача ВФСК "ГТО", прыжок в длину с места, норм/требования. | 1 | 1 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 16 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Комплексы адаптивной физической культуры, подбор физических упражнений. | 1 | 0 | 08.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа. устный опрос |
| 17 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. ОТ № 087, 094. Требования к технике безопасности. История и правила игры, основные приёмы игры. Основные правила проведения соревнований. | 1 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа. устный опрос |
| 18 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, бег с изменением направления и скорости. | 1 | 1 | 15.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 19 | Физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Технические действия игрока без мяча. Сдача ВФСК "ГТО", челночный бег, нормативные требования. | 1 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 20 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в разных направлениях и по разной траектории – ведение, передача, бросок мяча в корзину. | 1 | 1 | 22.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Основные приёмы игры: повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Штрафной бросок. | 1 | 1 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Основные приёмы игры: передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 1 | 1 | 29.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. | 1 | 1 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра «Челнок». | 1 | 1 | 06.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра «Челнок». | 1 | 1 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов с мячом: ведение, прием, передача, бросок в корзину. | 1 | 1 | 13.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 27 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры – упражнения мышечной релаксации. | 1 | 0 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках, ОТ № 074. Акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений силовой направленности. Ритмическая гимнастика. | 1 | 1 | 20.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках. | 1 | 1 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. | 1 | 1 | 27.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики. Комплекс упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании в среднем и высоком темпе. | 1 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании в среднем и высоком темпе. | 1 | 1 | 10.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 33 | Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 34 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных особенностей. | 1 | 1 | 17.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. | 1 | 1 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 24.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 38 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача ВФСК «ГТО», наклон, поднимание туловища за мин. Норм/требования. | 1 | 1 | 31.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 39 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача ВФСК «ГТО», подтягивание и отжимание. Нормативные требования. | 1 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 40 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения регулирования вегетативной нервной системы. | 1 | 1 | 07.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 41 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения профилактики общего утомления и остроты зрения. | 1 | 1 | 08.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности во время занятий на лыжах. ОТ № 085. История, основные правила проведения соревнований. | 1 | 1 | 14.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах. Комплекс имитационных упражнений. | 1 | 1 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. | 1 | 1 | 21.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. | 1 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Комплекс подводящих упражнений. | 1 | 1 | 06.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Комплекс подводящих упражнений. | 1 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Основные способы при спуске с горы: торможение «плугом», поворот «плугом». Передвижение по учебной дистанции. | 1 | 1 | 13.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Основные способы при спуске с горы: торможение «плугом», поворот «плугом». Передвижение по учебной дистанции. | 1 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижение по учебной дистанции ранее изученными способами. | 1 | 1 | 20.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 51 | Физическая подготовка. Передвижения на лыжах, с соревновательной скоростью. Сдача ВФСК "ГТО", бег на лыжах 2 и 3 км. Нормативные требования. | 1 | 1 | 21.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 52 | Физическая подготовка. Развитие координации. Передвижение на лыжах по учебной дистанции. Спуски и подъемы ранее изученными способами. | 1 | 1 | 03.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 53 | Физическая подготовка. Развитие координации. Передвижение на лыжах по учебной дистанции. Спуски и подъемы ранее изученными способами. | 1 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника безопасности во время занятий, ОТ № 093. История, основные правила проведения соревнований. Совершенствование техники передвижений игрока. | 1 | 1 | 06.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные приёмы игры: удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, удар носком, удар серединой лба на месте. | 1 | 1 | 10.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. | 1 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные приёмы игры: ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 1 | 13.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в ведении мяча. | 1 | 1 | 17.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 1 | 19.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности во время занятий, ОТ № 087. История, основные правила проведения соревнований. Стойки и передвижения. | 1 | 1 | 20.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Передача мяча двумя руками сверху. Отбивание мяча кулаком от сетки. | 1 | 1 | 24.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Передача мяча двумя руками сверху. Отбивание мяча кулаком от сетки. | 1 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Прием подачи снизу двумя руками. | 1 | 1 | 02.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Прием подачи снизу двумя руками. | 1 | 1 | 08.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием разученных комбинаций игры: подача, прием, передача. | 1 | 1 | 15.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием разученных комбинаций игры: подача, прием, передача. | 1 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов игры. | 1 | 1 | 22.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов игры. | 1 | 1 | 23.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 65 |  | | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вводный инструктаж по охране труда ОТ № 071, 072,073. | 1 | 0 | 01.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности во время беговых и прыжковых упражнений. Спринтерский бег. Низкий старт. | 1 | 1 | 04.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Спринтерский бег. Совершенствование техники низкого старта. Бег на дистанцию 100м. | 1 | 1 | 08.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 4 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Бег с высокого и низкого стартов. | 1 | 1 | 11.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 5 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростных способностей. Сдача ВФСК "ГТО" на 30 и 60 м, нормативные требования. | 1 | 1 | 15.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Длительный бег. Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 15-20 мин. Кроссовый бег. | 1 | 1 | 18.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 7 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие выносливости. Сдача ВФСК "ГТО" на 2000 и 3000м, нормативные требования. | 1 | 1 | 22.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в цель и на дальность. Упражнения для овладения метанием малого мяча с места на дальность. | 1 | 1 | 25.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель и на дальность, типичные ошибки и способы их устранения. Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели. | 1 | 1 | 29.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 10 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача ВФСК "ГТО", метание мяча, норм/требования. | 1 | 1 | 03.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 06.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Прыжок в длину с места | 1 | 1 | 09.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места». Основные правила проведения соревнования по легкой атлетике в прыжках и метании. | 1 | 1 | 13.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Основные элементы техники. | 1 | 1 | 16.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 15 | Физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с разбега способом "фосбери-флоп". | 1 | 1 | 20.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 16 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача ВФСК "ГТО", прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 23.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 17 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 | 1 | 27.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Беседа |
| 18 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. ОТ № 087, 094. Требования к технике безопасности. Основные правила проведения соревнований. Основные приемы игры: совершенствование техники перемещений игрока. | 1 | 1 | 06.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 19 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста, бег с изменением направления и скорости. | 1 | 1 | 10.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 20 | Физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Технические действия игрока без мяча. Сдача ВФСК "ГТО", челночный бег, нормат/требования. | 1 | 1 | 13.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 21 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов игры. | 1 | 1 | 17.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Основные приёмы игры: бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (юноши), бросок двумя руками от головы (девушки), штрафной бросок. | 1 | 1 | 20.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Основные приёмы игры: бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы (девушки), штрафной бросок. | 1 | 1 | 24.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты, тактических действий: действия трех нападающих против двух защитников. Учебная игра «Челнок». | 1 | 1 | 27.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты, тактических действий: действия трех нападающих против двух защитников. Учебная игра «Челнок». | 1 | 1 | 01.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических приемов с мячом: ведение, прием, передача, бросок в корзину. | 1 | 1 | 04.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических приемов с мячом: ведение, прием, передача, бросок в корзину. | 1 | 1 | 08.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках, ОТ № 074. История гимнастических упражнений, основные правила проведения соревнований. Строевые упражнения. | 1 | 1 | 11.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках. | 1 | 1 | 15.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. | 1 | 1 | 18.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Совершенствование упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании, разученных акробатических упражнений и комплексов ритмической гимнастики. | 1 | 1 | 22.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Совершенствование упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании, запрыгивании, разученных акробатических упражнений и комплексов ритмической гимнастики. | 1 | 1 | 25.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 33 | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 1 | 29.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 34 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой при травмах и ушибах. | 1 | 1 | 08.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 12.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 15.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Опорный прыжок. | 1 | 1 | 19.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 38 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача ВФСК «ГТО», наклон, поднимание туловища за 1 мин. Норма/требов. | 1 | 1 | 22.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 39 | Физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Сдача ВФСК «ГТО», подтягивание и отжимание. | 1 | 1 | 26.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 40 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся физической культурой. | 1 | 0 | 29.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 41 | Режим питания. Понятие рационального и сбалансированного питания. Комплексы упражнений для снижения избыточной массы тела. | 1 | 1 | 02.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности во время занятий на лыжах, ОТ № 085. Экипировка лыжника. Комплексы подводящих и подготовительных упражнений. | 1 | 1 | 05.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов: одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход. | 1 | 1 | 09.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов: одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход. | 1 | 1 | 12.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов: одновременный одношажный ход, скоростной (стартовый) вариант. Коньковый ход. | 1 | 1 | 16.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники подъемов и спусков, торможений и преодолений препятствий. | 1 | 1 | 19.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Овладение двигательными действиями: попеременный четырехшажный ход, преодоление контруклона. | 1 | 1 | 23.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Овладение двигательными действиями: попеременный четырехшажный ход, преодоление контруклона. | 1 | 1 | 05.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Овладение двигательными действиями: переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление контруклона. | 1 | 1 | 09.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Овладение двигательными действиями: переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление контруклона. | 1 | 1 | 11.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 51 | Физическая подготовка. Передвижения на лыжах, с соревновательной скоростью. Сдача ВФСК "ГТО", бег на лыжах 2 и 3 км. Нормативные требования. | 1 | 1 | 15.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 52 | Физическая подготовка. Развитие двигательных способностей: упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах по учебной дистанции ранее изученными способами. | 1 | 1 | 22.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 53 | Физическая подготовка. Развитие двигательных способностей: упражнения и игры для развития выносливости. Передвижение на лыжах по учебной дистанции ранее изученными способами. | 1 | 1 | 01.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника безопасности во время занятий, ОТ № 093. Основные приемы игры: совершенствование техники передвижений игрока. | 1 | 1 | 05.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование упражнений и комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 1 | 08.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение двигательными действиями: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 | 1 | 12.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение двигательными действиями: ведение мяча с активным сопротивлением защитника, обманные движения (финты), остановка опускающегося мяча внутренней стороны стопы. | 1 | 1 | 15.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность с использованием комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для трех игроков. Двусторонняя игра. | 1 | 1 | 19.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Развитие двигательных способностей игрока: упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, упражнения в равновесии. | 1 | 1 | 22.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности во время занятий, ОТ № 087. Совершенствование упражнений и комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. | 1 | 1 | 26.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Беседа, устный опрос |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры: передача мяча у сетки; передача в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | 1 | 29.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры: передача мяча у сетки; передача в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | 1 | 03.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | 1 | 06.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Основные приёмы игры. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | 1 | 10.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием разученных комбинаций игры. Тактические действия в нападении и защите - индивидуальные, групповые и командные. | 1 | 1 | 13.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием разученных комбинаций. Тактика игры в нападении через игрока передней линии и игры в защите. Учебная игра в 3 касания. | 1 | 1 | 17.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Развитие двигательных способностей: упражнения для развития быстроты, силы и скоростно-силовых, координационных способностей. | 1 | 1 | 20.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов игры. | 1 | 1 | 24.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 66 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

https://my.webinar.ru/record/453637  
 https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tekhnologii-na-uroke-fizkultury/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/  
 http://school-collection.edu.ru