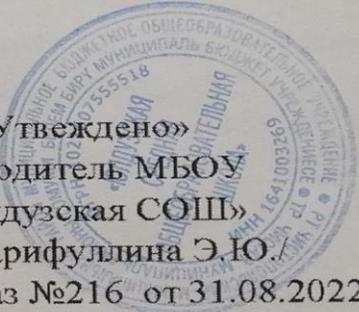


«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Ермолаева /Ермолаева Н.И./
Протокол № 1 от
«29 » августа 2022г

«Согласовано»
Заместитель руководителя по УР
МБОУ «Юлдузская СОШ»
Л.П. Осипова /Осипова Л.П./

«Утверждено»
Руководитель МБОУ
«Юлдузская СОШ»
Э.Ю. Шарифуллина /Шарифуллина Э.Ю./
Приказ №216 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре для 5-9 классов
МБОУ «Юлдузская Сош»
Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан
На 2022 -2027учебные года

Рабочая программа разработана на основе:

1. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Юлдузская СОШ» на 2022-2027 гг.
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011),
3. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ «Юлдузская средняя общеобразовательная школа» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан
4. Учебного плана образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год Приказ №157 от 25.08.22г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.

Рабочая программа рассчитана по 2 часа на 68 учебных часа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая

культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для

формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня;

определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. *Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.

Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической

подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

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

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

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

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 КЛАСС

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Функциональная грамотность – это способность применять приобретённые знания, умения и навыки для решения жизненных задач в различных сферах. Её смысл – в метапредметности, в осознанном выходе за границы конкретного предмета, а точнее – синтезировании всех предметных знаний для решения конкретной задачи. Главная задача урока физкультуры – обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятия. Но вместе с тем мы не должны забывать и о теоретических сведениях.

С каждого урока учащиеся должны подчеркнуть знания, а не только умения и навыки. Каждый учитель в процессе урока даёт объяснение по теме занятия. Это, например: исторические сведения о виде спорта, правилах соревнований, технике выполнения упражнений, примеры возможных ошибок, как их избежать и т.д.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Кол - во	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно оздоровительной и спортивно оздоровительной направленности;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		4			
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	устанавливают причинно следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	заполняют таблицу индивидуальных показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	составляют дневник физической культуры;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		10			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность»	1	знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность»	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	1	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	1	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	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;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»,	1	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание;
	Обводка мячом ориентиров		мяча с изменением направления движения.;		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
<i>Итого по разделу</i>		47			
	4.1 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		7			
Общее количество часов по программе		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Кол -во	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно оздоровительной и спортивно оздоровительной направленности;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Итого по разделу		3			
2.1	Составление дневника физической культуры	1	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.2	Физическая подготовка человека	1	устанавливают причинно следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.3	Правила развития физических качеств	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		7			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	знакомятся с понятием «физкультурно оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	2	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	2	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом передвижение приставным шагом;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	1	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</i>	1	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
<i>Итого по разделу</i>		47			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		11			
Общее количество часов по программе		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Кол -во	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно оздоровительной и спортивно оздоровительной направленности;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		4			
2.1	Ведение дневника физической культуры	1	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.2	Понятие «техническая подготовка	1	устанавливают причинноследственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

2.4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.5	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.6	Планирование занятий технической подготовкой	1	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.7	Составление плана занятий по технической подготовке	1	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	заполняют таблицу индивидуальных показателей.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		9			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	1	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

	имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона		неподвижную мишень;;		формирование культуры здоровья;
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	1	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и</i>	1	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; воспитание и формирование культуры здоровья;

	ловле баскетбольного мяча после отскока от пола				
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	4	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча	4	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол	4	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
<i>Итого по разделу</i>		47			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		8			
Общее количество часов по программе		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Кол -во	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурнооздоровительной и спортивнооздоровительной направленности;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

Итого по разделу		3			
2.1	Коррекция нарушения осанки	1	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.2	Коррекция избыточной массы тела	1	устанавливают причинно следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.3	Составление плановконспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

Итого по разделу		4			
------------------	--	---	--	--	--

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	1	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	2	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закалывающей процедуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; воспитание и формирование культуры здоровья;
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	2	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	2	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	формирование культуры здоровья;
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	3	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
<i>Итого по разделу</i>		53			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	Сдача нормативов ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		8			
Общее количество часов по программе		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Кол -во	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.2.	Пешие туристские подходы	1	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
1.3.	Профессиональноприкладная физическая культура	1	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурнооздоровительной и спортивнооздоровительной направленности;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

Итого по разделу		3			
2.1	Восстановительный массаж	1	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.2	Банные процедуры	1	устанавливают причинно следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.3	Измерение функциональных резервов организма	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
2.4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

Итого по разделу		4			
------------------	--	---	--	--	--

3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	знакомятся с понятием «физкультурно оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	2	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	2	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	2	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	2	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	3	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	4	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	4	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	4	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	4	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	4	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
<i>Итого по разделу</i>		53			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	Сдача нормативов ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Гражданское воспитание; Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
Итого по разделу		8			
Общее количество часов по программе		68			

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
<i>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</i>			
1	Основы знаний. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическое совершенствование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м). Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».		
2	Физическое совершенствование. Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Бег (30 м)- . Прикидка на 60 м.		
3	Физическое совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег (60 м) – на результат. Медленный бег до 400м.		
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>			
4	Основы знаний. Правила соревнований в метаниях. Физическое совершенствование. Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – <u>обучение финальному усилию</u> . Метание в цель (1х1м) с расстояния 6—8 м Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прикидка на дистанцию 800 м. (без времени)		
5	Физическое совершенствование. ОРУ в движении. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 4 – 5 шагов разбега, метание в цель (1х1м) с расстояния 6—8 м.		
<i>Овладение техникой прыжка в длину, высоту с разбега.</i>			
6	Основы знаний. Инструктаж при прыжках. Правила соревнований в соревнованиях по прыжкам. Физическое совершенствование. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Повтор прыжков в длину с места.		
7	Физическое совершенствование. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега: <u>разбег + отталкивание</u> , (серийное выполнение отталкивания).		
<i>Овладение техникой длительного бега.</i>			
8	Физическое совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег (1000 м) без учета времени.		
<i>Футбол - (мини-футбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>			

9	<p>Основы знаний. Правила техники безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол.</p> <p>Физическое совершенствование. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дриблинг на месте правой и левой ногой. Остановки передачи внутренней частью стопы. Упражнение на гибкость (наклон из положения, стоя) – повтор техники.</p>		
10	<p>Физическое совершенствование. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах.</p>		
11	<p>Физическое совершенствование. Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.</p>		
12	<p>Физическое совершенствование. Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Действия вратаря. Игра в мини-футбол</p> <p><i>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ведения мяча.</i></p>		
13	<p>Основы знаний. Правила техники безопасности. История баскетбола.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Физическое совершенствование. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Держание мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; дриблинг на месте и в шаге.</p>		
14	<p>Основы знаний. Правила техники безопасности. История баскетбола.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Физическое совершенствование. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Держание мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; дриблинг на месте и в шаге.</p>		
15	<p>Физическое совершенствование. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.</p>		
16	<p>Физическое совершенствование. Остановка прыжком. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Повтор техники броска на 2 шага.</p>		
17	<p>Физическое совершенствование. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p>		
18	<p>Физическое совершенствование. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Бросок на 2 шага. Игра в мини-баскетбол.</p>		

<i>Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>			
(1)19	Основы знаний. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Физическое совершенствование. <u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. <u>Акробатика</u> : кувырок вперед, назад в группировке, стойка на лопатках.		
(2)20	Основы знаний. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Физическое совершенствование. <u>Перестроение</u> из колоны по два в колонну по одному, ОРУ без предметов на месте. <u>Акробатика</u> : 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных элементов.		
(3)21	Физическое совершенствование. <u>Перестроение</u> из колоны по два в колонну по одному и наоборот. ОРУ в движении. <u>Акробатика</u> : 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Подтягивания в виси.		
<i>Развитие координационных способностей.</i>			
(4)22	Физическое совершенствование. <u>Перестроение</u> из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении. <u>Акробатика</u> : 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – комбинация из 5-6 элементов. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор, стоя на 1 колене (д). <u>Перекладина</u> : Комбинация из изученных элементов, подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м). Развитие силовых способностей. <u>Бревно</u> : различные виды ходьбы (д). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка».		
(5)23	Физическое совершенствование. <u>Акробатика</u> : 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, <i>длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – зачет</i> . Комбинация из 5-6 элементов. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор, стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости. <u>Перекладина</u> : Комбинация из изученных элементов, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей. <u>Бревно</u> : различные виды ходьбы, поворотов (д). <u>Канат</u> : подъем в 2 приема.		
(6)24	Физическое совершенствование. <u>Акробатика</u> : 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор, стоя на 1 колене (д). Комбинация из 6-7 элементов. <u>Перекладина</u> : Комбинация из изученных элементов, <i>подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м) – зачет</i> . <u>Бревно</u> : <i>различные виды ходьбы - зачет</i> , поворотов (д). Развитие координационных способностей.		
<i>Гимнастические упражнения на освоение навыков лазания и перелезания.</i>			
(7)25	Физическое совершенствование. <u>Акробатика</u> : 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). <i>Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор, стоя на 1 колене (д) – зачет</i> . Комбинация из 6-7 элементов. <u>Перекладина</u> : Комбинация из изученных элементов. <u>Канат</u> : подъем в 2 приема.		
(8)26	Физическое совершенствование. <u>Акробатика</u> : обучение комбинации из 67 изученных элементов. <u>Перекладина</u> : <i>Комбинация из изученных элементов, - зачет</i> . <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема.		

(9)27	Физическое совершенствование. <u>Элементы единоборств</u> : Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. <u>Акробатика</u> : комбинация из 6-7 изученных элементов – зачет (девочки). <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. Подвижная игра «Челнок».		
(10)28	Физическое совершенствование. <u>Акробатика</u> : комбинация из 6-7 изученных элементов – зачет (мальчики). <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема.		
<i>Гимнастические упражнения на освоение навыков в опорных прыжках. Основы единоборств с элементами национальных игр.</i>			
(11)29	Физическое совершенствование. <u>Элементы единоборств</u> : Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. <u>Опорный прыжок</u> : вскок в упор-присев, соскок, прогнувшись с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Челнок».		
(12)30	Физическое совершенствование. <u>Элементы единоборств</u> : Стойки и передвижения в стойке. Национальная игра «Жмурки» (Кузбайлау уены). <u>Опорный прыжок</u> : козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см. <i>Подтягивания в висе – на результат (м). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д).</i>		
(13)31	Физическое совершенствование. <u>Элементы единоборств</u> : Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. <u>Опорный прыжок</u> : козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см. – зачет.		
(14)32	Физическое совершенствование. <u>Элементы единоборств</u> : Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. Подвижная игра «Бездомный заяц». Сдача задолженностей по гимнастике .		
<i>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения, бросков мяча.</i>			
<i>Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек приёма и передач мяча.</i>			
(1)33	Физическое совершенствование. <u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.		
(2)34	Физическое совершенствование. <u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.		
(3)35	Физическое совершенствование. <u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача, обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча.		
(4)36	Физическое совершенствование. <u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача, обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча.		

(5)37	Физическое совершенствование. <u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача, обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.		
(6)38	Физическое совершенствование. <u>Волейбол</u> : передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача, обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол</u> : броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.		

<i>Лыжная подготовка на освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг</i>			
(7)39	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Физическое совершенствование. Построение на лыжах. Скользящий шаг без палок. Дистанция до 300 м.		
(8)40	Основы знаний. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Температурный режим. Физическое совершенствование. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 300м.		
(9)41	Основы знаний. Оказание помощи при обморожениях. Физическое совершенствование. Скользящий шаг - зачет. Попеременный двухшажный ход. повороты на лыжах переступанием на месте и в движении Свободное прохождение дистанции до 500м. Игры на лыжах.		
(10)42	Физическое совершенствование. <i>Попеременный двухшажный ход</i> . Свободное прохождение дистанции до 500м. Игры на лыжах.		
(11)43	Физическое совершенствование. Повтор пройденных лыжных ходов, элементов на склонах. подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке <i>Прохождение дистанции 500 м.</i>		
(12)44	Физическое совершенствование. Повтор техники пройденных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение свободным темпом до 1 км.		
(13)45	Физическое совершенствование. Одновременные и попеременные ходы Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Прохождение свободным темпом до 1 км.		

(14)46	Физическое совершенствование. Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах. <i>Прохождение дистанции на 1 км. на время.</i>		
<i>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.</i>			
(15)47	Физическое совершенствование. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Различные варианты передач в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
(16)48	Физическое совершенствование. Ведение мяча . Ведение с изменением скорости и направления, броски мяча двумя руками от груди с места в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
(17)49	Физическое совершенствование. Ведение мяча с изменением направления и скорости. <i>Передачи мяча двумя руками от груди в парах.</i> Броски по кольцу на 2 шага. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		

<i>Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи.</i>			
(18)50	Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Физическое совершенствование. Передачи сверху 2 руками в парах на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой. Передачи через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
(19)51	Физическое совершенствование. Различные варианты передач сверху 2 руками. Прием-передача снизу 2 руками в парах на месте и с перемещением вперед. Передача сверху 2 руками после подброса партнером – зачет (на точность). Нападающий удар с места и в прыжке после подброса партнером. Игра по упрощенным правилам.		
(20)52	Физическое совершенствование. Различные варианты передач сверху 2 руками. Прием-передача снизу 2 руками в парах на месте и с перемещением вперед. <i>Передача сверху 2 руками после подброса партнером (на точность).</i> Нападающий удар с места и в прыжке после подброса партнером. Игра по упрощенным правилам.		

<i>Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи.</i>			
(1)53	Физическое совершенствование. Передачи сверху 2 руками в парах на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой. Прямая нижняя подача мяча Передачи через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
(2)54	Физическое совершенствование. Различные варианты передач сверху 2 руками. Прием-передача снизу 2 руками в парах на месте и с перемещением вперед. Передача сверху 2 руками после подброса партнером. Нападающий удар с места и в прыжке после подброса партнером. Игра по упрощенным правилам.		
(3)55	Физическое совершенствование. Различные варианты передач сверху 2 руками. Прием-передача снизу 2 руками в парах на месте и с перемещением вперед. <i>Передача сверху 2 руками после подброса партнером – (на точность).</i> Нападающий удар с места и в прыжке после подброса партнером. Игра по упрощенным правилам.		
(4)56	Физическое совершенствование. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.		
<i>Футбол – мини-футбол. Краткая характеристика вида спорта. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.</i>			
(5)57	Физическое совершенствование. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места.		
(6)58	Физическое совершенствование. <i>Ведение и остановки мяча.</i> Ведение по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. остановка катящегося мяча способом «наступания»; Игра в мини-футбол.		

(7)59	Физическое совершенствование. Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в мини-футбол.		
-------	---	--	--

(8)60	Физическое совершенствование. 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). Игра в мини-футбол.		
<i>Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в высоту, в длину. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>			
(9)61	Инструктаж. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическое совершенствование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м). Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».		
(10)62	Физическое совершенствование. Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Бег (30 м). Прикидка на 60 м.		
(11)63	Физическое совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег (60 м). Медленный бег до 400м.		
(12)64	Физическое совершенствование. Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – <u>обучение финальному усилию</u> . Метание в цель (1х1м) с расстояния 6—8 м Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прикидка на дистанцию 800 м. (без времени)		
(13)65	Физическое совершенствование. ОРУ в движении. <i>Метание мяча (150 гр.) на дальность с 4 – 5 шагов разбега, метание в цель (1х1м) с расстояния 6—8 м.</i>		
(14)66	Физическое совершенствование. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Повтор прыжков в длину с места.		
(15)67	Физическое совершенствование. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега: <u>разбег + отталкивание</u> , (серийное выполнение отталкивания).		
(16)68	Физическое совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег (1000 м) без учета времени. Сдача задолженностей по легкой атлетике.		