

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

МОУ "СОШ с. Добровольское"



Утверждаю
Директор
Тубелис О.А.
Приказ №16/1
От 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 5455661)**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Составитель: Кусаев Рустам Максutowич

с. Добровольское 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, 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. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie 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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5			01.09.2022 04.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5			05.09.2022 07.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			08.09.2022 11.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			12.09.2022 14.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			15.09.2022 18.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			19.09.2022 21.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			22.09.2022 24.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			25.09.2022 28.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html
------	--	-----	--	--	--------------------------	--	----------------------	---

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5			29.09.2022 30.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			01.10.2022 03.10.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5			04.10.2022 06.10.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			07.10.2022 09.10.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://doshkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5			10.10.2022 14.10.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5			15.10.2022 19.10.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность»	0.5			20.10.2022 22.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5			23.10.2022 25.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5			26.10.2022 28.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5			29.10.2022 31.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5			01.11.2022 03.11.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5			04.11.2022 06.11.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5			07.11.2022 09.11.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5			10.11.2022 13.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	0.5			14.11.2022 16.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Тестирование;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	0.5			17.11.2022 18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5			19.11.2022 20.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5			21.11.2022 22.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру

3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			23.11.2022 24.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			25.11.2022 26.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5			27.11.2022 28.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1.5			29.11.2022 30.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Тестирование;	http://pedsovet.su/load/436
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			24.04.2023 25.04.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем).;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5			26.04.2023 27.04.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1.5			28.04.2023 30.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			01.05.2023 03.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5			04.05.2023 05.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Устный опрос;	http://doshkolnik.ru/sporttrenirovki/15139olimpiyskie-igrsportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html

3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2.5			06.05.2023 07.05.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5			08.05.2023 10.05.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2.5			11.05.2023 14.05.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4			01.01.2023 02.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2			03.01.2023 05.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3			06.01.2023 08.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://pedsovet.su/load/436
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3			09.01.2023 11.01.2023	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436 http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3			12.01.2023 14.01.2023	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3			15.01.2023 19.01.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			01.12.2022 04.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5			05.12.2022 08.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1.5			09.12.2022 11.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			12.12.2022 14.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			15.12.2022 16.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5			17.12.2022 18.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2.5			19.12.2022 22.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3			23.12.2022 31.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	3			15.05.2023 18.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeiy.html

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			19.05.2023 21.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5			22.05.2023 24.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Тестирование;	http://pedsovet.su/load/436
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3			25.05.2023 26.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.;	Практическая работа;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3			27.05.2023 29.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы.;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО пу
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30			30.05.2023 31.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;	Тестирование;	http://do.shkolnik.ru/sp-ort-trenirovki/15139olimpiyskie-igrysportivnyiy-prazdnik-dlyadeteiy-i-roditeley.html
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Высокий старт	1	0	1	01,09	Практическая работа;
2.	Высокий старт	1	1	0	02,09	Практическая работа;
3.	Стартовый разгон	1	0	1	06,09	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
4.	Стартовый разгон	1	1	0	08,09	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

5.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	09,09	Зачет;
6.	Бег на короткие дистанции КН	1	0	1	13,09	Практическая работа;
7.	Бег 60 м	1	0	1	15,09	Практическая работа;
8.	Бег 60 м	1	0	1	16,09	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
9.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	20,09	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега КН	1	0	1	22,09	Практическая работа;
11.	Метание м мяча	1	0	1	23,09	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
12.	Метание м мяча	1	0	1	27,09	Зачет;
13.	Прыжок в длину КН	1	0	1	29,09	Практическая работа;

14.	Бег на средние дистанции	1	0	1	30,09	Практическая работа;
15.	Бег на средние дистанции КН	1	0	1	04,10	Практическая работа;
16.	Стойка и передвижения игрока	1	0	1	06,10	Практическая работа;
17.	Ведение мяча на месте	1	0	1	07,10	Практическая работа;
18.	Стойки и повороты	1	1	0	11,10	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Передача мяча на месте	1	0	1	13,10	Тестирование;
20.	Передача мяча на месте	1	0	1	14,10	Тестирование;
21.	Броски одной и двумя руками мяча	1	0	1	18,10	Практическая работа;
22.	Броски одной и двумя руками мяча КН	1	0	1	20,10	Практическая работа;

23.	Ведение мяча с изменением скорости	1	0	1	21,10	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Ведение мяча с изменением скорости	1	1	0	25,10	Практическая работа;
25.	Ведение мяча с изменением направления КН	1	1	0	27,10	Тестирование;
26.	Броски мяча в кольцо	1	0	1	28,10	Практическая работа;
27.	Игра в мини-баскетбол КН	1	0	1		Тестирование;
28.	Акробатика. Кувырок вперед	1	0	1		Тестирование;
29.	Акробатика. Кувырок вперед	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Кувырок вперед-назад	1	0	1		Практическая работа;

31.	Кувырок вперед-назад	1	1	0		Практическая работа;
32.	Стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
33.	Подтягивание в висе	1	0	1		Практическая работа;
34.	Подтягивание в висе, поднимание прямых ног	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Упоры	1	0	1		Практическая работа;
36.	Опорный прыжок, строевые упражнения КН	1	0	1		Тестирование;
37.	Опорный прыжок, строевые упражнения КН	1	0	1		Тестирование;
38.	Прыжки со скакалкой	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

39.	Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
40.	Опорный прыжок КН	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Лазание по канату	1	1	0		Практическая работа;
42.	Лазание по канату КН	1	0	1		Тестирование;
43.	Стойка и передвижение игрока. Техника остановок и поворотов	1	0	1		Практическая работа;
44.	Стойка и передвижение игрока. Техника остановок и поворотов	1	0	1	16.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Ловля и передача мяча. Техника ведения, техника бросков мяча	1	1	0	19.12.2022	Зачет;

46.	Ловля и передача мяча. Техника ведения, техника бросков мяча	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
47.	Индивидуальная техника защиты КН	1	0	1	23.12.2022	Тестирование;
48.	Индивидуальная техника защиты КН	1	0	1	26.12.2022	Тестирование;
49.	Одновременный бесшажный ход	1	1	0	29.12.2022	Зачет;
50.	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
51.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
52.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
53.	Повороты переступанием	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
54.	Спуски и подъемы	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;

55.	Спуски и подъемы	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъемы "полуелочкой"	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
57.	Подъемы "полуелочкой"	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
58.	Торможение "плугом"	1	0	1	27.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
59.	Подъем "елочкой"	1	0	1	30.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

60.	Спуски в средней стойке	1	0	1	02.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Спуски в средней стойке	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
62.	Лыжная эстафета	1	0	1	06.02.2023	Зачет;

63.	Лыжная эстафета	1	0	1	09.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Соревнования на дистанции 1 км	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
65.	Соревнования 1 км КН	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
66.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	16.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
67.	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
68.	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
69.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
70.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;

71.	Прием мяча снизу над собой	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
72.	Прием мяча снизу над собой КН	1	0	1	03.03.2023	Тестирование;
73.	Прием мяча снизу над собой в парах	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
74.	Прием мяча снизу над собой в парах	1	0	1	10.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
75.	Нижняя прямая подача	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;

76.	Нижняя прямая подача	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
77.	Нижняя прямая подача в парах КН	1	0	1	17.03.2023	Тестирование;
78.	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;

79.	Передача мяча сверху двумя руками в парах , прием мяча снизу	1	0	1	23.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
80.	Передача мяча сверху двумя руками в парах , прием мяча снизу	1	0	1	24.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
81.	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
82.	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
83.	Техника прямого нападающего удара КН	1	0	1	07.04.2023	Тестирование;
84.	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
85.	Тактика игры	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
86.	Бег 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

87.	Метание мяча на дальность	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
88.	Метание мяча на дальность	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
89.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
90.	Бросок набивного мяча 2кг	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
91.	Кроссовая подготовка 1км	1	0	1	27.04.2023	Тестирование;
92.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;

93.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	04.05.2023	Тестирование;
94.	Удары по мячу и остановка мяча	1	0	1	05.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

95.	Удары по мячу и остановка мяча	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
96.	Техника ведения мяча	1	0	1	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
97.	Техника ведения мяча	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
98.	Техника ударов по воротам	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
99.	Техника ударов по воротам	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
100.	Сдача нормативов ГТО	1	0	1	19.05.2023	Тестирование;
101.	Итоговая сдача нормативов	1	0	1	22.05.2023	Тестирование;
102.	Итоговая сдача нормативов	1	0	1	26.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	1	0	01.09.2022 03.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	04.09.2022 06.09.2022	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Тестирование;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	07.09.2022 09.09.2022	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0	0	0	10.09.2022 12.09.2022	заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.2.	Физическая подготовка человека	0	0	0	13.09.2022 15.09.2022	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0	16.09.2022 18.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Устный опрос;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	19.09.2022 21.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	01.10.2022 04.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/

2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	05.10.2022 08.10.2022	знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	09.10.2022 11.10.2022	знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	2	12.10.2022 14.10.2022	определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	2	0	2	15.10.2022 16.10.2022	определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	4	0	4	17.10.2022 19.10.2022	отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	1	1	01.11.2022 03.11.2022	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-/fizicheskaya-kultura-46/

						;		
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	2	1	1	04.11.2022 05.11.2022	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	3	0	3	06.11.2022 08.11.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	3	0	3	09.11.2022 11.11.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	2	0	2	12.11.2022 13.11.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	2	1	1	14.11.2022 16.11.2022	разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	4	0	4	17.11.2022 19.11.2022	разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	1	0	1	20.11.2022 22.11.2022	разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	3	1	2	23.11.2022 25.11.2022	контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	22.09.2022 24.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.;	Тестирование;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	1	1	25.09.2022 27.09.2022	описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	0	3	28.09.2022 30.09.2022	описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением.;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	0	3	20.10.2022 22.10.2022	описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением.;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4	23.10.2022 25.10.2022	контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	2	26.10.2022 28.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	2	01.01.2023 09.01.2023	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
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	3	0	3	10.01.2023 12.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	1	1	13.01.2023 15.01.2023	повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;	Тестирование;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	2	16.01.2023 18.01.2023	повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	1	1	29.10.2022 31.10.2022	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Тестирование;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2	0	2	26.11.2022 30.11.2022	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	2	0	2	01.12.2022 04.12.2022	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	15.05.2023 18.05.2023	описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2	1	1	27.04.2023 30.04.2023	совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	25.05.2023 31.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Тестирование;	https://www.chitalkmo.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		30						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	91	
-------------------------------------	-----	----	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1	0	1		Устный опрос;
2.	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1	1	0		Устный опрос;
3.	Бег 30 м - высокий старт	1	0	1		Практическая работа;
4.	Бег 30 м - высокий старт КН	1	1	0		Контрольная работа;
5.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	0	1		Устный опрос;
6.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	0	1		Тестирование;
7.	Низкий старт	1	0	1		Практическая работа;
8.	Низкий старт	1	0	1		Практическая работа;
9.	Бег на результат 60 м	1	0	1		Практическая работа;
10.	Бег на результат 60 м КН	1	0	1		Тестирование;
11.	Прыжки в длину с разбега (т.обучения)	1	0	1		Практическая работа;
12.	Прыжки в длину с разбега КН	1	0	1		Тестирование;
13.	Прыжки в длину с разбега КН	1	0	1		Практическая работа;
14.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Тестирование;

15.	Метание мяча на дальность КН	1	0	1		Практическая работа;
16.	Метание мяча на дальность КН	1	0	1		Практическая работа;
17.	ТБ во время футбола. Способы передачи мяча	1	0	1		Зачет;

18.	Удары по мячу различными способами	1	1	0		Практическая работа;
19.	Удары в ворота с различных дистанций КН	1	0	1		Практическая работа;
20.	Ведение мяча с обводкой	1	0	1		Зачет;
21.	Учебная игра в футбол	1	0	1		Практическая работа;
22.	Учебная игра в футбол	1	0	1		Зачет;
23.	Учебная игра в футбол	1	0	1		Практическая работа;
24.	Футбол-двусторонняя игра	1	1	0		Тестирование;
25.	Футбол-двусторонняя игра	1	1	0		Практическая работа;
26.	Футбол-двусторонняя игра	1	0	1		Практическая работа;
27.	Футбол-двусторонняя игра	1	0	1		Практическая работа;
28.	ТБ на гимнастике. строевые упражнения	1	0	1		Тестирование;
29.	Упражнения на гибкость	1	0	1		Практическая работа;
30.	Упражнения на гимнастической скамье	1	0	1		Практическая работа;

31.	Акробатической соединении	1	1	0		Практическая работа;
32.	Акробатической соединении КН	1	0	1		Тестирование;
33.	Упражнения с гантелями	1	0	1		Зачет;
34.	Упражнения с предметами	1	0	1		Практическая работа;
35.	Лазание по канату	1	0	1		Практическая работа;
36.	Лазание по канату КН	1	0	1		Практическая работа;
37.	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	1		Практическая работа;

38.	Опорный прыжок согнув ноги	1	1	0	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Комплекс упражнений на осанку	1	0	1		Тестирование;
40.	Комплекс упражнений на гибкость	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Комплекс упражнений на плоскостопие	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Опорный прыжок через коня боком	1	0	1		Тестирование;
43.	Опорный прыжок через коня ноги врозь	1	0	1		Тестирование;
44.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	0	1		Практическая работа;

45.	Комплекс упражнений со скакалками	1	1	0		Практическая работа;
46.	Способы прыжков через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
47.	Лазание по канату КН	1	0	1		Практическая работа;
48.	Комплекс упражнений с мячом	1	0	1		Практическая работа;
49.	ТБ на лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Способы ходов	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Двухшажный ход	1	0	1		Тестирование;
51.	Способы подъемов	1	0	1		Практическая работа;
52.	Способы подъемов	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

53.	Повороты на месте	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
54.	Способы спусков	1	0	1		Практическая работа;
55.	Способы спусков	1	0	1		Практическая работа;
56.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Тестирование;
57.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
58.	Повороты в движении	1	0	1		Тестирование;

59.	Повороты в движении	1	0	1		Практическая работа;
60.	Одновременный двухшажный ход	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Одновременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
62.	Торможение плугом	1	0	1		Практическая работа;
63.	Торможение плугом	1	0	1		Практическая работа;
64.	Подъем елочкой	1	0	1		Практическая работа;
65.	Прохождение дистанции 2 км КН	1	0	1		Тестирование;
66.	Прохождение дистанции 3 км КН	1	0	1		Тестирование;
67.	Лыжные гонки	1	0	1		Практическая работа;
68.	Лыжные гонки	1	0	1		Практическая работа;

69.	ТБ на баскетболе. Ведение мяча, броски	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
70.	Стойки, передвижения	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
71.	Броски с различных дистанций	1	0	1		Практическая работа;

72.	Броски с различных дистанций	1	0	1		Практическая работа;
73.	Передача и ловля мяча	1	0	1		Практическая работа;
74.	Передача и ловля мяча	1	0	1		Практическая работа;
75.	2 шага бросок после ведения	1	0	1		Практическая работа;
76.	2 шага бросок после ведения	1	0	1		Практическая работа;
77.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
78.	2 шага бросок после ведения КН	1	0	1		Тестирование;
79.	Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа;
80.	Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа;
81.	Ведение с обводкой в движении	1	0	1		Практическая работа;
82.	Ведение с обводкой КН	1	0	1		Тестирование;
83.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
84.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;

85.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
86.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;

87.	2 шага бросок после ведения КН	1	0	1		Тестирование;
88.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
89.	ТБ на л/а. Низкий старт 30 м	1	0	1		Практическая работа;
90.	Высокий старт 60 м	1	0	1		Тестирование;
91.	Прыжки в длину с разбега КН	1	0	1		Тестирование;
92.	Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
93.	Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
94.	Метание гранаты на дальность	1	0	1		Практическая работа;
95.	Метание гранаты на точность	1	0	1		Практическая работа;
96.	Развитие скоростной выносливости	1	0	1		Практическая работа;
97.	Прыжки в длину с разбега КН	1	0	1		Тестирование;
98.	Кроссовая подготовка	1	0	1		Тестирование;
99.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
100.	Метание диска	1	0	1		Тестирование;
101.	Развитие скоростной выносливости	1	0	1		Практическая работа;
102.	Итоговая сдача нормативов	1	0	1		Тестирование;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92
--	-----	----	----

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7-класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	1	01.09.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	02.09.2022	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0.5	05.09.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0.5	08.09.2022	узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	09.09.2022	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.5	0	0.5	12.09.2022	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5	14.09.2022	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинноследственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5	16.09.2022	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинноследственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
------	---	-----	---	-----	------------	--	---	---

2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5	19.09.2022	изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5	21.09.2022	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5	23.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5	26.09.2022	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинноследственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Устный опрос;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	29.09.2022	обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	3	0	3	14.11.2022	знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
------	--	---	---	---	------------	---	----------------------	---

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2	16.11.2022	знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	0	2	14.10.2022	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	2	0	2	18.11.2022	знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	2	0	2	21.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Тестирование;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру

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	2	0	2	23.08.2022	контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	2	0	2	25.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	2	0	2	28.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Тестирование;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	2	1	1	30.11.2022	контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	2	1	1	06.09.2022	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/

3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2	13.09.2022	описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО пу
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	2	15.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	2	22.09.2022	описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;	Тестирование;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	1	1	27.09.2022	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	2	30.09.2022	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://nsportal.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2	23.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2	27.12.2022	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;	Тестирование;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО пу
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	16.01.2023	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	1	1	18.01.2023	контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/Нормы ГТО ру
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	2	20.01.2023	контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	1	1	24.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	2	0	2	01.02.2023	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>	2	0	2	06.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	2	0	2	13.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</i>	2	1	1	17.02.2023	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/Нормы ГТО ру
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</i>	2	1	1	20.02.2023	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/Нормы ГТО ру
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</i>	2	0	2	24.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/

3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	0	2	27.02.2023	планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	1	1	01.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	1	1	14.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	0	3	11.05.2023	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;	Тестирование;	http://nsportal.ru/
Итого по разделу		40						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	1	29	25.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
Итого по разделу		20						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	52				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7-класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроках л/а. Развитие выносливости.	1	0	1		Тестирование;
2.	Эстафеты с элементами л/а. Полоса препятствий.	1	1	0		Практическая работа;
3.	Низкий старт. Метание мяча на точность.	1	0	1		Практическая работа;
4.	60 м на результат.	1	1	0		Тестирование;
5.	Метание мяча на дальность.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Зачет;
7.	Развитие выносливости.	1	0	1		Зачет;
8.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Тестирование;

9.	Метание мяча . Развитие скоростной выносливости.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание гранаты на дальность, точность попадания.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Толкание ядра.	1	0	1		Практическая работа;
13	Развитие выносливости.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	1		Практическая работа;
15	ТБ на баскетболе. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты.	1	0	1		Тестирование;
16	Броски мяча с различных дистанций.	1	1	0		Тестирование;

17	Повороты, броски после ведения и 2-х шагов разбега.	1	1	0		Практическая работа; 2-чет
18	ТБ на гимнастике. Развитие силовых качеств.	1	0	1		Тестирование;
19	Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа;

21	Акробатическое соединение.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22	Поворот боком, стойка на голове и руках. Акробатическое соединение.	1	1	0		Зачет;
23	Стойка на лопатках, мост из положения лежа. Акробатическое соединение.	1	0	1		Зачет;
24	Упражнения в равновесии. Кувырок прыжком. Акробатические пирамиды.	1	0	1		Практическая работа;

25	Комплекс упражнений на осанку.	1	0	1		Практическая работа;
26	Комплекс упражнений на гибкость.	1	0	1		Практическая работа;
27	Комплекс упражнений на плоскостопие.	1	0	1		Практическая работа;
28	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1	0	1		Тестирование;
29	Строевые движения на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
30	Комплекс утренней гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;

31	Акробатической соединении-пирамида.	1	0	1		Тестирование;
32	Комплекс упражнений на шведской стенке.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
33	ТБ на лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении.	1	1	0		Зачет; 3-чет

34	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа;
35	Попеременный 2-х шажный ход.	1	0	1		Тестирование;
36	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	0	1		Практическая работа;
37	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции 3 км.	1	0	1		Тестирование;
38	Повороты переступанием. Спуски.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
39	Подъемы в гору различным способом. Спуски.	1	0	1		Тестирование;
40	Бег по дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа;
41	Попеременный 2-х шажный ход.	1	0	1		Практическая работа;

42	Попеременный 2=x шажный ход. Бег по дистанции 3 км.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
43	Повороты на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
44	Бег по дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа;
45	Бег по дистанции 3 км.	1	0	1		Тестирование;
46	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	0	1		Практическая работа;
47	Блокирование мяча. Правила перехода.	1	0	1		Практическая работа;
48	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1		Практическая работа;
49	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50	Передача мяча сверху за голов, прием мяча снизу, нижняя прямая передача и боковая подача.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

51	Прямой нападающий удар.	1	0	1		Практическая работа;
52	Подача и удары.	1	0	1		Тестирование;
53	Тестирование по волейболу.	1	0	1		Тестирование; 4-чет
54	Контрольный урок по теме "Волейбол".	1	0	1		Практическая работа;
55	ТБ на футболе. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа;
56	Передача мяча.	1	0	1		Практическая работа;
57	Передача мяча.	1	0	1		Тестирование;
58	Удары по катящему мячу.	1	0	1		Практическая работа;
59	Удары по катящему мячу.	1	0	1		Зачет;
60	Обводка, удары в ворота с различных дистанций.	1	0	1		Практическая работа;
61	Спортивная игра в футбол.	1	0	1		Тестирование;

62	ТБ на л/а. Спринтерский бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа;
63	Метание м.мяча.	1	0	1		Практическая работа;
64	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
65	Тестирование бега 30 м, челночный бег 3/10 м.	1	0	1		Тестирование;
66	Тестирование бега 60 м.	1	0	1		Тестирование;
67	Тестирование бега на 1000 м.	1	0	1		Практическая работа;
68	Итоговая сдача нормативов ГТО.	1	0	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)
----------	---------------------------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------

		всего	контрольные работы	практические работы				образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	01.09.2022 04.09.2022	готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://pedsovet.su/load/436
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	05.09.2022 11.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	12.09.2022 26.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	2	27.09.2022 30.09.2022	измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	01.10.2022 09.10.2022	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	10.10.2022 24.10.2022	знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	25.10.2022 31.10.2022	планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	2	0	2	01.11.2022 08.11.2022	знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Тестирование;	http://pedsovet.su/load/436
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2	09.11.2022 16.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	2	17.11.2022 24.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	2	25.11.2022 30.11.2022	знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://pedsovet.su/load/436
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	2	0	2	01.05.2023 10.05.2023	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;	Тестирование;	http://nsportal.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	2	11.05.2023 18.05.2023	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2	19.05.2023 23.05.2023	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	3	24.05.2023 26.05.2023	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	2	27.05.2023 31.05.2023	знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://pedsovet.su/load/436

3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	2	01.01.2023 08.01.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;;	Практическая работа;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	3	09.01.2023 15.01.2023	знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	3	16.01.2023 22.01.2023	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	3	23.01.2023 26.01.2023	знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;	Тестирование;	http://pedsovet.su/load/436
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2	1	1	27.01.2023 31.01.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	2	01.02.2023 05.02.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://nsportal.ru/

3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	0	2	06.02.2023 09.02.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;;	Контрольная работа;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	3	10.02.2023 13.02.2023	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	3	14.02.2023 19.02.2023	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	3	01.12.2022 04.12.2022	закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	1	2	05.12.2022 11.12.2022	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	3	12.12.2022 18.12.2022	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	3	1	2	19.12.2022 25.12.2022	формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	3	26.12.2022 31.12.2022	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3	0	3	20.02.2023 23.02.2023	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	1	1	24.02.2023 28.02.2023	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436	
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	1	1	17.04.2023 30.04.2023	знакомятся с тактической схемой игры «4-42» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436	
Итого по разделу		64							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	01.04.2023 16.04.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;	Зачет;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру	
Итого по разделу		30							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на легкой атлетике. Техника стартов	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Прыжки в длину с места. КН	1	1	0		Тестирование;
3.	Бег 30м	1	0	1		Зачет;
4.	Бег 60м КН	1	1	0		Практическая работа;
5.	Бег 2000м КН	1	0	1		Тестирование;
6.	Метание мяча 150г	1	0	1		Практическая работа;
7.	Метание мяча 150г КН	1	0	1		Тестирование;
8.	Метание гранаты	1	0	1		Практическая работа;

9.	Толкание ядра	1	0	1		Практическая работа;
10.	Эстафетный бег	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
12.	Метание диска КН	1	0	1		Зачет;
13.	Передачи мяча в парах	1	0	1		Тестирование;
14.	Ведение мяча в шаге и ходьбе	1	0	1		Зачет;
15.	Ведение мяча в беге с обводкой	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
16.	Перемещения игрока во время игры	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Способы передачи мяча	1	0	1		Практическая работа;

18.	Штрафной бросок	1	1	0		Тестирование;
19.	Штрафной бросок	1	0	1		Тестирование;
20.	Броски в кольцо с различных дистанций КН	1	0	1		Тестирование;
21.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		Зачет;
22.	Способы перемещений игрока во время волейбола	1	0	1		Практическая работа;
23.	Правила игры. Правила перехода во время игры	1	0	1		Практическая работа;
24.	Способы приема мяча	1	1	0		Практическая работа;
25.	Способы подачи мяча	1	1	0		Тестирование;
26.	Блокирование мяча. Нападающий удар	1	0	1		Тестирование;
27.	Учебная игра в волейбол КН	1	0	1		Практическая работа;
28.	ТБ на уроках гимнастики, строевые упражнения	1	0	1		Устный опрос;

29.	Кувырок вперед назад слитно	1	0	1		Практическая работа;
30.	Наклон сидя на полу на результат	1	0	1		Практическая работа;
31.	Длинный кувырок прыжком с места (м)	1	1	0		Тестирование;
32.	Кувырок назад в полушпагат (д)	1	0	1		Зачет;
33.	Стойка на голове и руках прогнувшись (м)	1	0	1		Практическая работа;
34.	Переход с моста на одно колена (д)	1	0	1		Практическая работа;

35.	Соединение из 3-4 элементов	1	0	1		Практическая работа;
36.	Соединение из 3-4 элементов	1	0	1		Практическая работа;
37.	Лазание по канату	1	0	1		Зачет;
38.	Лазание по канату	1	1	0		Практическая работа;

39.	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1	0	1		Тестирование;
40.	Опорный прыжок через козла согнув ноги	1	0	1		Практическая работа;
41.	Опорный прыжок через коня боком, в длину	1	1	0		Практическая работа;
42.	ОРУ на гибкость	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
43.	ОРУ в парах	1	0	1		Практическая работа;
44.	ОРУ с гантелями	1	0	1		Практическая работа;
45.	ТБ на плавании. Способы плавания	1	1	0		Устный опрос;
46.	Техника работы рук и ног во время плавания дельфин	1	0	1		Устный опрос;
47.	Техника плавания способом кроль на груди	1	0	1		Устный опрос;

48.	Техника плавания способом кроль на спине	1	0	1		Устный опрос;
49.	Способ плавания брасс	1	1	0		Устный опрос;
50.	Прикладное плавание	1	0	1		Устный опрос;
51.	ТБ на лыжной подготовке	1	0	1		Устный опрос;
52.	Способы передвижений на лыжах	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

53.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа;
54.	Одновременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
55.	Торможение плугом	1	0	1		Тестирование;
56.	Спуск с поворотами	1	0	1		Практическая работа;
57.	Скоростной спуск	1	0	1		Практическая работа;
58.	Попеременный ход	1	0	1		Практическая работа;

59.	Повороты	1	0	1		Практическая работа;
60.	Подъем лесенкой, елочкой	1	0	1		Практическая работа;
61.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
62.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
63.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Тестирование;
65.	Лыжные гонки 1000м	1	0	1		Практическая работа;
66.	Лыжные гонки 1500м	1	0	1		Зачет;
67.	Лыжные гонки 2000м	1	0	1		Практическая работа;

68.	Передвижение на лыжах классический способом	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
69.	Передвижение на лыжах классический способом	1	0	1		Зачет;
70.	Передвижение на лыжах классический способом	1	0	1		Практическая работа;

71.	Передвижение на лыжах классическим способом КН	1	0	1		Зачет;
72.	Зачет по лыжным гонкам	1	0	1		Зачет;
73.	ТБ на баскетболе . Способы перемещений игрока	1	0	1		Устный опрос;
74.	Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа;
75.	Ведение мяча от кольца к кольцу	1	0	1		Тестирование;
76.	Действие игрока в защите	1	0	1		Практическая работа;

77.	Опека игрока в зоне	1	0	1		Практическая работа;
78.	Двусторонняя игра КН	1	0	1		Практическая работа;
79.	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
80.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Тестирование;
81.	Бег 60м с низкого старта	1	0	1		Зачет;
82.	Метание мяча 150г с разбега КН	1	0	1		Зачет;
83.	Прыжки в длину с места	1	0	1		Тестирование;
84.	Подтягивание на перекладине	1	0	1		Тестирование;
85.	Метание теннисного мяча	1	0	1		Тестирование;
86.	Толкание ядра	1	0	1		Тестирование;
87.	Метание диска	1	0	1		Тестирование;
88.	Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа;
89.	Эстафетный бег	1	0	1		Тестирование;

90.	Кросс 1000м	1	0	1		Практическая работа;
91.	Кросс 1500м КН	1	0	1		Зачет;
92.	Кросс 2000м КН	1	0	1		Тестирование;

93.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
94.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
95.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
96.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
97.	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
98.	Метание гранаты на точность	1	0	1		Тестирование;
99.	Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
100.	Сдача нормативов ГТО	1	0	1		Тестирование;

101.	Итоговая сдача нормативов	1	0	1		Тестирование;
102.	Итоговая сдача нормативов	1	0	1		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9-класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								

1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	0	01.09.2022 03.09.2022	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;;	Устный опрос;	http://www.bibliofond.ru/download/list.aspx?id=14632
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	04.09.2022 06.09.2022	обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	07.09.2022 09.09.2022	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru

Итого по разделу

3

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	01.10.2022 02.10.2022	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
2.2.	Банные процедуры	1	0	1	03.10.2022 05.10.2022	знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	1	0	06.10.2022 08.10.2022	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	1	09.10.2022 11.10.2022	контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах);	Практическая работа;	http://www.bibliofond.ru/download/list.aspx?id=14632

Итого по разделу

5

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	3	1	2	12.10.2022 14.10.2022	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fizkultura-na5.ru/
------	---	---	---	---	--------------------------	---	---	---

3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	3	1	2	15.10.2022 16.10.2022	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	3	0	3	17.10.2022 19.10.2022	включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	3	0	3	01.11.2022 03.11.2022	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3	0	3	20.10.2022 22.10.2022	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.;	Тестирование;	http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	3	23.10.2022 25.10.2022	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	3	0	3	04.11.2022 06.11.2022	контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	0	2	07.11.2022 09.11.2022	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3	0	3	10.11.2022 12.11.2022	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	3	13.11.2022 16.11.2022	контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	3	17.11.2022 19.11.2022	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	3	20.11.2022 23.11.2022	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.;	Зачет;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	3	0	3	24.11.2022 26.11.2022	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://multiurok.ru

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	1	2	10.09.2022 13.09.2022	контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	0	3	14.09.2022 16.09.2022	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	3	0	3	21.12.2022 23.12.2022	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3	0	3	26.10.2022 28.10.2022	знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;	Устный опрос;	http://www.bibliofond.ru/downloadlist.aspx?id=14632
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0	3	29.10.2022 31.10.2022	знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;	Устный опрос;	http://www.bibliofond.ru/downloadlist.aspx?id=14632
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3	1	2	27.11.2022 30.11.2022	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.bibliofond.ru/downloadlist.aspx?id=14632
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	4	1	3	01.12.2022 03.12.2022	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	4	1	3	18.05.2023 25.05.2023	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);	Тестирование;	https://multiurok.ru
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	26.05.2023 31.05.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Тестирование;	https://multiurok.ru

Итого по разделу	30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9-класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на легкой атлетике. Техника низкого старта	1	0	1		Устный опрос;
2.	Прыжки в длину с места.кн	1	1	0		Тестирование;
3.	Бег 30м	1	0	1		Практическая работа;
4.	Бег 60м КН	1	1	0		Тестирование;
5.	Бег 2000м КН	1	0	1		Тестирование;
6.	Метание мяча 150г	1	0	1		Практическая работа;
7.	Метание мяча 150г КН	1	0	1		Тестирование;
8.	Метание гранаты	1	0	1		Тестирование;
9.	Толкание ядра	1	0	1		Практическая работа;
10.	Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа;
11.	Прыжки в длину с разбега.кн	1	0	1		Практическая работа;
12.	Толкание ядра КН	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
13.	Передачи мяча в парах	1	0	1		Практическая работа;
14.	Ведение мяча в шаге и ходьбе	1	0	1		Практическая работа;

15.	Ведение мяча в беге с обводкой	1	0	1		Практическая работа;
16.	Перемещения игрока во время игры	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Способы передачи мяча	1	0	1		Практическая работа;

18.	Штрафной бросок	1	1	0		Тестирование;
19.	Штрафной бросок	1	0	1		Тестирование;
20.	Броски в кольцо с различных дистанций КН	1	0	1		Практическая работа;
21.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Способы перемещений игрока во время волейбола	1	0	1		Практическая работа;
23.	Правила игры. Правила перехода во время игры	1	0	1		Устный опрос;
24.	Способы приема мяча	1	1	0		Практическая работа;
25.	Способы подачи мяча	1	1	0		Практическая работа;
26.	Блокирование мяча. Нападающий удар	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Учебная игра в волейбол КН	1	0	1		Тестирование;
28.	ТБ на уроках гимнастики, строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа;

29.	Кувырок вперед назад слитно	1	0	1		Практическая работа;
30.	Наклон сидя на полу на результат	1	0	1		Тестирование;
31.	Длинный кувырок прыжком с места (м)	1	0	1		Практическая работа;
32.	Кувырок назад в полушпагат (д)	1	0	1		Практическая работа;
33.	Стойка на голове и руках прогнувшись (м)	1	0	1		Практическая работа;
34.	Переход с моста на одно колена (д)	1	0	1		Практическая работа;
35.	Соединение из 3-4 элементов	1	0	1		Тестирование;
36.	Соединение из 3-4 элементов	1	0	1		Практическая работа;

37.	Лазание по канату	1	0	1		Практическая работа;
38.	Лазание по канату	1	1	0		Практическая работа;
39.	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1	0	1		Практическая работа;
40.	Опорный прыжок через козла согнув ноги	1	0	1		Практическая работа;
41.	Опорный прыжок через коня боком, в длину	1	1	0		Практическая работа;
42.	ОРУ на гибкость	1	0	1		Практическая работа;
43.	ОРУ в парах	1	0	1		Практическая работа;
44.	ОРУ с гантелями	1	0	1		Тестирование;

45.	ТБ на плавании. Способы плавания	1	1	0		Практическая работа;
46.	Техника работы рук и ног во время плавания дельфин	1	0	1		Практическая работа;
47.	Техника плавания способом кроль на груди	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника плавания способом кроль на спине	1	0	1		Практическая работа;
49.	Способ плавания брасс	1	1	0		Устный опрос;
50.	Прикладное плавание	1	0	1		Практическая работа;
51.	ТБ на лыжной подготовке	1	0	1		Практическая работа;
52.	Способы передвижений на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
53.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа;
54.	Одновременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
55.	Торможение плугом	1	0	1		Практическая работа;

56.	Спуск с поворотами	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
57.	Скоростной спуск	1	0	1		Практическая работа;
58.	Попеременный ход	1	0	1		Практическая работа;
59.	Повороты	1	0	1		Практическая работа;

60.	Подъем лесенкой, елочкой	1	0	1		Практическая работа;
61.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
62.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
63.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа;
64.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа;
65.	Лыжные гонки 1000м	1	0	1		Практическая работа;
66.	Лыжные гонки 1500м	1	0	1		Тестирование;
67.	Лыжные гонки 2000м	1	0	1		Тестирование;
68.	Передвижение на лыжах классический способом	1	0	1		Практическая работа;
69.	Передвижение на лыжах классический способом	1	0	1		Практическая работа;
70.	Передвижение на лыжах классический способом	1	0	1		Практическая работа;
71.	Передвижение на лыжах классическим способом КН	1	0	1		Тестирование;
72.	Зачет по лыжным гонкам	1	0	1		Практическая работа;
73.	ТБ на баскетболе . Способы перемещений игрока	1	0	1		Практическая работа;
74.	Штрафной бросок	1	0	1		Тестирование;
75.	Ведение мяча от кольца к кольцу	1	0	1		Практическая работа;

76.	Действие игрока в защите	1	0	1		Практическая работа;
77.	Опека игрока в зоне	1	0	1		Практическая работа;
78.	Двусторонняя игра КН	1	0	1		Тестирование;
79.	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
80.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
81.	Бег 60м с низкого старта	1	0	1		Тестирование;
82.	Метание мяча 150г с разбега КН	1	0	1		Тестирование;
83.	Прыжки в длину с места	1	0	1		Тестирование;
84.	Подтягивание на перекладине	1	0	1		Практическая работа;
85.	Метание теннисного мяча на точность.	1	0	1		Практическая работа;
86.	Толкание ядра	1	0	1		Практическая работа;
87.	Метание диска	1	0	1		Практическая работа;
88.	Эстафетный бег	1	0	1		Тестирование;
89.	Эстафетный бег	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
90.	Кросс 1000м	1	0	1		Тестирование;
91.	Кросс 1500м КН	1	0	1		Тестирование;
92.	Кросс 3000м КН	1	0	1		Тестирование;

93.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
94.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
95.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
96.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
97.	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	0	1		Практическая работа;
98.	Метание мяча на точность	1	0	1		Практическая работа;
99.	Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
100.	Сдача нормативов ГТО	1	0	1		Тестирование;
101.	Итоговая сдача нормативов	1	0	1		Тестирование;
102.	Итоговая сдача нормативов	1	1	0		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-yiroditeley.html> <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО [ру http://pedsovet.su/load/436](http://pedsovet.su/load/436)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»
2. Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
3. Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в зимний период

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО [ру http://pedsovet.su/load/436](http://pedsovet.su/load/436) <http://nsportal.ru/> <https://multiurok.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Планирование курса физической культуры для 5-7 классов Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС основного общего образования

Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории)

Оценивание учебной деятельности учащихся

Планируемые результаты обучения физической культуре Контрольные задания и тестовые упражнения для 5-7 классов Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование для 7 класса

Вариативная часть курса физической культуры для 5-7 классов Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи Формирование ИКТ-компетенций

Организация занятий разных групп учащихся

Совмещенное обучение двух классов

Организация занятий для учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно

освобожденных по состоянию здоровья

Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки Комплексы упражнений для занятий дома

Коррекция и поддержание осанки в домашних условиях Комплексы для самостоятельных занятий

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://nsportal.ru/>

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру

<https://multiurok.ru/> <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Лыжный инвентарь, мячи футбольные баскетбольные футбольные, гимнастический конь козел скамейка, шведская стенка, мячи для метания, гранаты, ядро и др.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Ноутбук, проектор, видеопрезентации, видеоуроки.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.

Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. 256 с.

Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я.

Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.:

Советский спорт, 2015. - 172 с.

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н.

Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://pedsovet.su/load/436> <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>

<http://nsportal.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

стенка гимнастическая, гимнастический конь, козел, скамья, канат, мячи баскетбольные футбольные волейбольные. обруча, гранаты, ядро, диски др.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мультимедийная доска, проектор, колонки, ноутбук

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Современные педагогические технологии на уроках ФК - Петрова .В.
Особенности организации проектной деятельности по предмету ФК - Рычева О.А.
Физическая культура. Программно-методическое сопровождение - Матвеев. А.П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://fizkultura-na5 .ru/](http://fizkultura-na5.ru/) <http://pedsovet.su/load/436> <https://multiurok.ru/>
http://www.bibliofond.m/download_list.aspx?id=14632 <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-iroditeley.html>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

6 КЛАСС

7 КЛАСС

8 КЛАСС

9 КЛАСС

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

6 КЛАСС

7 КЛАСС

8 КЛАСС

9 КЛАСС

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

