

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 27  
с углублённым изучением отдельных предметов»

Утверждаю  
Директор школы  
«3» июня 2022 г.

Л. И. Тихонова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# Физическая культура

Основное общее образование  
(общеобразовательный уровень)

5 - 9 класс

(обновленный ФГОС)

Срок реализации – 5 лет

Разработчики:

Ходуева Ю.Ю., учитель физической культуры  
Ятченко А.А., учитель физической культуры

Обсуждена и согласована  
на методическом объединении  
Протокол № 5  
от «23» мая 2022 г.

Принята на Педагогическом совете  
МОУ «СОШ №27»  
Протокол № 8  
от «2» июня 2022 г.

Петрозаводск  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	2
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».....	3
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	4
Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	5
5 класс .....	6
6 класс .....	8
7 класс .....	9
8 класс .....	11
9 класс.....	
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования.....	12
Личностные результаты.....	12
Метапредметные результаты .....	13
Предметные результаты.....	14
5 класс.....	14
6 класс.....	15
7 класс.....	16
8 класс.....	17
9 класс.....	18
Межпредметные связи, преемственность.....	20
Используемые технологии, методы и формы работы.....	20
Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.....	21
Технология оценивания теоритической подготовленности.....	21
Технология оценивания технической подготовленности.....	22
Тематическое планирование.....	23
5 класс.....	23
6 класс.....	36
7 класс.....	51
8 класс.....	69
9 класс.....	85
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	100
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	102

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса в МОУ «Средняя школа №27» разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями от 24 марта 2021 года;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования". Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерством просвещения РФ от 22.03.2021 № 115);
- санитарных норм и правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- гигиенических нормативов и требований 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- учебного плана МОУ «Средняя школа № 27»;
- годового календарного учебного графика на текущий учебный год МОУ «Средняя школа № 27»;
- ООП ООО МОУ «Средняя школа № 27»;
- Программы воспитания МОУ «Средняя школа №27» на 2021-2025 учебный год;
- Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 27.09. 2021 г. № 3/21).

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма,

развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично 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, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. 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. Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста.

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 340 часов (2 часа в неделю в каждом классе):  
5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч; 9 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** 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.

#### **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»; 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.

*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; прыжки в высоту. Метание малого мяча с места в

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

*Модуль «Лыжная подготовка».* 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 кольцо;

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте, в движении;

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча; 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 (скандинавская ходьба), 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 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). 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).

*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 (скандинавская ходьба), национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; 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 триместр. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

### **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. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках. 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.

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.

*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;

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) 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 (скандинавская ходьба), 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.

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; 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 «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. Игровая деятельность по правилам классического футбола 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 (скандинавская ходьба) 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.** Банные процедуры как средство укрепления здоровья. 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 и кувырка назад в упор. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; Техническая подготовка в метании спортивного снаряда (малого мяча) 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 «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 и

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- готовность соблюдать правила и требования к организации 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.

- 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 относиться 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 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 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.

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

- 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.
- 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 пере- движения);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных

требований комплекса ГТО;

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

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

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

## **МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ.**

Предмет «физическая культура» имеет многоаспектные связи с такими предметами, как основы безопасности и жизнедеятельности, биологией, анатомией, химией, физикой, математикой, историей.

Эти взаимосвязи обогащают и углубляют знания и способствуют формированию устойчивого познавательного интереса учащихся. Кроме того, это имеет огромное воспитательное значение, они способствуют повышению научного уровня знаний учащихся, развитию логического мышления и их творческих способностей, создает благоприятные условия для формирования обще учебных умений и навыков учащихся.

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Актуальность использования межпредметных связей объясняется необходимостью разносторонней оценки явлений, формирования целостного представления учащихся об окружающем мире; потребностью в специалистах широкого профиля, умеющих ориентироваться в разнообразных ситуациях; престижностью определенных учебных предметов и необходимостью формирования базового ядра знаний.

## **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ.**

Информационные технологии обучения позволяют учащимся эффективно и самостоятельно осваивать теоретический, и методический разделы учебных дисциплин по физической культуре. Первой отличительной чертой, новизной уроков физической культуры, проводимых в школе, является использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. В основу положены методика и программный материал по технике безопасности, истории развития Олимпийского движения, гигиена школьника и др.

Здоровьесберегающие технологии предусматривают сохранение здоровья учащихся, с учетом особенностей контингента учащихся. Проведение здоровьесберегающих минуток на уроках общеобразовательного цикла, двигательных переменок, для сплочения класса.

В процессе занятий физическими упражнениями применяются следующие методы: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой, игровой, соревновательный; педагогическое наблюдение, метод опроса, метод отслеживания, наглядные методы (иллюстрации, ИКТ), для расширения двигательного опыта, расширения объема знаний, умений и навыков, формирования адекватной самооценки личности, определения состояния здоровья, физического развития, уровня подготовленности.

Основными формами физической культуры являются: физическое воспитание, спорт, лечебная физическая культура, оздоровительная физическая культура, все эти формы физической культуры имеют свою специфику, свое преимущественное целевое

назначение, т.е. выполняет конкретные функции и проявляются в конкретных формах организации занятий (урочные, неурочные).

### **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными:

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕОРИТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9х КЛАССОВ.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

При изучении материала преподавателем используются учебники, наглядные пособия, презентации, методические пособия, сообщения детей.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), проверочные работы, карточки (анкеты) домашнего задания, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании	Незнание материала программы

материала; логично его излагает, используя деятельность	неточности и незначительные ошибки	материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
---	------------------------------------	--

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9х КЛАССОВ.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод. Оценка в таких видах как бег, прыжки, метание, броски, ходьба, пресс, подтягивание, отжимание необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. См. приложение 1, 2, 3.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований: без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с правильной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Тематическое планирование 5 класс  
На 34 учебные недели**

№ п/п	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1.1	<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b> «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	Беседа	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.	
2.2	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр»	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	Беседа	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b> «Режим дня и его значение для современного школьника»	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	Беседа	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
4.2	«Самостоятельное составление индивидуального	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных	Беседа Практический	Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной	



	режима дня»	видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.		диапазон и последовательность их выполнения.	
5.1	<b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</b> «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Беседа	Знакомятся с ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
6.2	«Упражнения утренней зарядки»	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.	Практический	Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях.	
7.3	«Упражнения на развитие гибкости»	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации.	Практический	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	
8.1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> «Знакомство с понятием	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Беседа	Знакомятся с ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	

	«спортивно оздоровительная деятельность»				
9.1	<b>Модуль «Гимнастика» (4ч)</b> «Кувырок вперед в группировке»	Кувырки вперед в группировке; кувырки вперед ноги «с крестно».	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения кувырков; выясняют возможность появления ошибок и причин их появления.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
10.2	«Кувырок назад в группировке»	Кувырки назад в группировке; кувырки назад ноги «с крестно».	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения кувырков; выясняют возможность появления ошибок и причин их появления.	
11.3	Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. (Группировка, перекаты, кувырок вперед по разделениям на счет).	Практический	рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.	
12.4	«Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Практический	Анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы.	
13.1	<b>Легкая атлетика – (10 ч)</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	«Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой»	Беседа	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, на стадионе, в раздевалках и подсобных помещениях. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
14.2	Высокий старт.	Бег на короткие дистанции с	Практический	Закрепляют и совершенствуют	

		максимальной скоростью с высокого старта.		технику бега на короткие дистанции с высокого старта.	
15.3	Техника спринтерского бега.	Стартовое и финишное ускорение.	Практический	Знакомятся с фазами спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон (ускорение 10-15 м.).	
16.4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта.	
17.5	«Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	Практический	Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции.	
18.6	«Метание малого мяча в неподвижную мишень»	Метание малого мяча с места в неподвижную мишень.	Практический	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	
19.7	«Метание малого мяча с трёх шагов разбега»	Метание малого мяча с трёх шагов разбега	Практический	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	
20.8	«Метание малого мяча на дальность»	Метание малого мяча на дальность.	Практический	Выделяют основные фазы движения; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.	

21.9	«Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Практический	Изучают технику прыжка и его отдельные фазы.	
22.10	«Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	
23.1	<b>Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка (23 ч) Техника безопасности.</b>	«Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой»	Беседа	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилах поведения на занятиях лыжной подготовкой.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
24.2	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Практический	Знакомятся с техникой передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.	
25.3	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Практический	Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.	
26.4	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Практический	Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
27.5	«Передвижение на	Передвижение на лыжах	Практический	Закрепляют и совершенствуют	

	лыжах попеременным двухшажным ходом»	попеременным двухшажным ходом.		технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
28.6	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Практический	Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
29.7	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Практический	Знакомятся с техникой поворота на лыжах способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции.	
30.8	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.	
31.9	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Практический	Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
32.10	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	Практический	Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах	

				попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	
33.11	«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка».	
34.12	«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону.	
35.13	«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.	
36.14	«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
37.15	«Спуск на лыжах с пологого склона»	Спуск с пологого склона в основной стойке.	Практический	Изучают и анализируют технику спуска в основной стойке с пологого склона.	
38.16	«Спуск на лыжах с пологого склона»	Спуск с пологого склона в основной стойке.	Практический	Разучивают технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.	
39.17	«Спуск на лыжах с пологого склона»	Спуск с пологого склона в основной стойке.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.	
40.18	«Спуск на лыжах с пологого склона»	Спуск с пологого склона в основной стойке.	Практический	Контролируют технику выполнения спуска другими	

				учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
41.19	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке.	
42.20	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.	
43.21	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке.	
44.22	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	
45.23	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	

46.1	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол (8 ч)</b> «Техника безопасности»	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по спортивным играм.	Беседа	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по спортивным играм.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
47.2	«Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, и в движении анализируют фазы и элементы техники.	
48.3	«Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении (обучение в парах).	
49.4	«Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения.	
50.5	«Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Практический	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы.	
51.6	«Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении.	Практический	Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	



	руками от груди с места и в движении»				
52.7	«Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении.	Практический	Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	
53.8	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»	Ранее разученные технические действия с мячом.	Практический	Выполняют ранее разученные технические действия с мячом.	
54.1	<b>Волейбол (11ч)</b> «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»	Прямая нижняя подача мяча.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
55.2	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе»	Прямая нижняя подача мяча.	Практический	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.	
56.3	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе»	Прямая нижняя подача мяча.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча.	
57.4	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе»	Прямая нижняя подача мяча.	Практический	Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют	

				возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
58.5	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Практический	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.	
59.6	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).	
60.7	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	
61.8	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении.	
62.9	«Приём и передача	Приём и передача	Практический	Закрепляют и совершенствуют	

	волейбольного мяча двумя руками сверху»	волейбольного мяча двумя руками сверху.		технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).	
63.10	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	
64.11	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»	Ранее разученные технические действия с мячом.	Практический	Выполняют ранее разученные технические действия с мячом.	
65.1	<b>Футбол (2ч)</b> «Удар по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания».	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара и остановки мяча.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
66.2	«Ведение футбольного мяча, обводка мячом»	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения	

	ориентиров»			футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	
67.	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.	Практический	Осваивают содержания рабочей программы базовой физической подготовки.	
68.	«Физическая подготовка»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практический	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	

**Тематическое планирование 6 класс  
На 34 учебные недели**

№ п/п	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1.1	<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b> «Возрождение Олимпийских игр»	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	Обсуждение	Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	«История первых Олимпийских игр современности»	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	Обсуждение	Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b> «Физическая подготовка человека»	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Практический	Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки, устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

4.2	«Правила развития физических качеств»	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	Практический	Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки.	
5.1	<b>Физическое совершенствование (62 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</b> «Техника безопасности и правила поведения на уроках ф/к»	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	Беседа	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
6.2	«Упражнения для коррекции телосложения»	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений и без.	Практический	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку.	
7.3	«Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	Практический	Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку.	

8.1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Модуль «Гимнастика» (3ч)</b> «Акробатическая комбинация»	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	Практический	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
9.2	«Упражнения на низком гимнастическом бревне»	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений.	Практический	Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).	
10.3	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	Практический	Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	
11.1	<b>Модуль «Легкая атлетика» – (9 ч)</b> «Беговые упражнения»	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; разучивают в единстве с	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

				последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
12.2	«Спринтерский бег»	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации.	
13.3	«Спринтерский бег»	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	Практический	Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
14.4	«Гладкий равномерный бег»	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега	
15.5	«Гладкий равномерный бег»	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной	Практический	Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и	



		дистанции.		в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
16.6	«Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»	Ранее разученные беговые упражнения.	Практический; беседа.	Выполняют ранее разученные беговые упражнения.	
17.7	«Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень»	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Практический	Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.	
18.8	«Метание малого мяча в подвижную мишень»	Метание малого мяча с места в подвижную мишень.	Практический	Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике	

				выполнения выявленных отличительных признаков	
19.9	«Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень»	Метание малого мяча с места в подвижную мишень.	Практический	Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	
20.1	<b>Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка (24 ч) Техника безопасности.</b>	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Беседа	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилах поведения на занятиях лыжной подготовкой.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
21.2	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
22.3	«Передвижение ранее разученными способами»	Ранее разученные способы передвижения на лыжах.	Практический	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.	
23.4	«Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона»	Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	Практический	Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	
24.5	«Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и	

				делают выводы.	
25.6	«Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	Практический	Описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.	
26.7	«Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	Практический	Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
27.8	«Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	Практический	Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.	
28.9	«Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах»	Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах.	Беседа	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах.	
29.10	«Спуск на лыжах с	Спуск с пологого склона в	Практический	Закрепляют и совершенствуют	

	пололого склона»	основной стойке.		технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.	
30.11	«Спуск на лыжах с пологого склона»	Спуск с пологого склона в основной стойке.	Практический	Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
31.12	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.	
32.13	«Повороты на лыжах способом переступания»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах.	
33.14	«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
34.15	«Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка»	Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка».	Практический	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «ёлочка».	
35.16	«Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка»	Подъём на лыжах в горку способом «ёлочка».	Практический	Разучивают технику подъёма на лыжах способом «ёлочка» на небольшую горку.	
36.17	«Подъём в горку на лыжах способом	Подъём на лыжах в горку способом «ёлочка».	Практический	Контролируют технику выполнения подъёма в горку	

	«ёлочка»			на лыжах способом «ёлочка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
37.18	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	
38.19	«Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Практический	Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения.	
39.20	«Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Практический	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов.	
40.21	«Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Практический	Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	
41.22	«Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному»	Рекомендации учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	Беседа	Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	

	преодолению небольших трамплинов»				
42.23	«Ранее разученные лыжные ходы».	Ранее разученные лыжные ходы.	Практический	Совершенствуют ранее разученные лыжные ходы.	
43.24	«Передвижения по учебной дистанции»	Передвижения по учебной дистанции.	Практический	Передвигаются по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами.	
44.1	<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (8 ч) «Технические действия баскетболиста без мяча»</b>	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по спортивным играм. Ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Практический Беседа	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по спортивным играм. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
45.2	«Технические действия баскетболиста без мяча»	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	Практический	Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют их выполнение.	
46.3	«Технические действия баскетболиста с мячом»	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	Практический	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).	

47.4	«Технические действия basketболиста с мячом»	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	Практический	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению.	
48.5	Учебная игра «Баскетбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Практический	Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	
49.6	Учебная игра «Баскетбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	Практический	Играют с использованием разученных технических действий.	
50.7	«Бросок basketбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Практический	Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы.	
51.8	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям basketболиста»	Ранее разученные технические действия с мячом.	Практический	Выполняют ранее разученные технические действия с мячом.	
52.1	<b>Волейбол (10ч)</b>	Ранее разученные технических	Практический	Совершенствуют технику	Российская

	«Игровые действия в волейболе»	действий игры волейбол.		ранее разученных технических действий игры волейбол.	электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
53.2	«Игровые действия в волейболе»	Ранее разученных технических действий игры волейбол.	Практический	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.	
54.3	«Игровые действия в волейболе»	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Практический	Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	
55.4	«Игровые действия в волейболе»	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	Практический	Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	
56.5	«Игровые действия в волейболе»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	
57.6	«Игровые действия в волейболе»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	
58.7	«Игровые действия в волейболе»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче	Практический	Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	



		двумя руками снизу и сверху.			
59.8	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
60.9	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
61.10	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям игры «Волейбол»	Ранее разученные технические действия с мячом.	Практический	Выполняют ранее разученные технические действия с мячом.	
62.1	<b>Футбол (5ч)</b> «Технические действия футболиста»	Ранее разученные технических действий игры.	Практический	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
63.2	«Удар по	Удары по катящемуся мячу с	Практический	Знакомятся с ударом по	

	катящемуся мячу с разбега»	разбега.		катящемуся мячу с разбега, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара.	
64.3	«Удар по катящемуся мячу с разбега»	Удары по катящемуся мячу с разбега.	Практический	Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).	
65.4	Учебная игра «Футбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	Практический	Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	
66.5	Учебная игра «Футбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	Практический	Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
67.	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.	Практический	Осваивают содержания рабочей программы базовой физической подготовки.	
68.	«Физическая подготовка»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практический	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	

				нормативных требований комплекса ГТО.	
--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование 7 класс  
На 34 учебные недели**

№ п/п	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1.1	<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b> «Олимпийское движение в СССР и современной России»	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, характеристика основных этапов развития, выдающиеся советские и российские олимпийцы.	Беседа	Готовят проекты и презентаций; обсуждают биографии, роль и значение многократных чемпионов Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	«Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	Беседа	Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.	
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения	Беседа	Выясняют значение технической подготовки в жизни человека;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

	«Понятие «техническая подготовка»	физических упражнений на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.		изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.	ect/9/2/
4.2	«Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	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.	Текущий	Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», приводят примеры; устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий; осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.	
5	<b>Физическое совершенствование (62 ч)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная</b>	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с	Беседа Практический	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

	деятельность «Упражнения для коррекции телосложения»	добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.		(обучение в парах); определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.	
6.1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (5ч) «Акробатическая комбинация»</b>	«Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях гимнастикой» Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	Практический	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
7.2	«Акробатическая комбинация»	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	Практический	Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	
8.3	«Упражнения на низком гимнастическом»	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением	Практический	Разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге,	

	бревне»	упражнений на статистическое и динамическое равновесие.		стойка на коленях и с отведением ноги назад, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).	
9.4	«Кувырок вперёд и назад в группировке»	Кувырки вперёд и назад в группировке.	Практический	Совершенствуют технику кувырков вперёд и назад за счёт повторения техники подводящих упражнений, в полной координации.	
10.5	«Стойка на голове с опорой на руки»	Стойка на голове с опорой на руки.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
11.1	<b>Модуль «Легкая атлетика» – (7 ч)</b> «Бег с преодолением препятствий»:	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег.	Практический	Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
12.2	«Бег с преодолением препятствий»	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	Практический	Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки	

		Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег.		(препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися и выявляют возможные.	
13.3	«Эстафетный бег»	Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, 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.	
14.4	«Эстафетный бег»	Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.	Практический	Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
15.5	«Метание малого	Метание малого (теннисного)	Практический	Наблюдают и анализируют	



	мяча в катящуюся мишень»	мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.		образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы.	
16.6	«Метание малого мяча в катящуюся мишень»	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	Практический	Выполняют ранее разученные упражнения, разучивают технику метания по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения метание малого мяча в катящуюся мишень другими учащимися, сравнивают и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
17.7	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»	Выполнение ранее разученных упражнений.	Практический	Выполняют ранее разученные упражнения.	
18.1	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> <b>Лыжная подготовка (26 ч)</b> Техника безопасности.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение ранее разученных лыжных ходов.	Беседа Практический	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилам поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторяют ранее разученные	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

				лыжные ходы.	
19.2	«Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение одновременным одношажным ходом	Практический	Совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.	
20.3	«Передвижение попеременным двухшажным ходом»	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Практический	Совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по фазам и в полной координации.	
21.4	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
22.5	«Передвижение ранее разученными способами»	Ранее разученные способы передвижения на лыжах.	Практический	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.	
23.6	«Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона»	Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	Практический	Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	
24.7	«Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона»	Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	Практический	Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	
25.8	«Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении.	

				Разучивают технику подводящих упражнений и торможение упором в полной координации при спуске с пологого склона.	
26.9	«Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику подводящих упражнений и торможение в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
27.10	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором»	Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	Практический Беседа	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	
28.11	«Поворот упором при спуске с пологого склона»	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, разучивают	

				технику подводящих упражнений и поворот упором в полной координации при спуске с пологого склона.	
29.12	«Поворот упором при спуске с пологого склона»	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
30.13	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона»	Рекомендации учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	Практический Беседа	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	
31.14	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.	
32.15	«Повороты на лыжах способом переступания»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах.	
33.16	«Подъём в горку на лыжах способом	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Контролируют технику выполнения подъёма в горку	

	«лесенка»			на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
34.17	«Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка»	Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка».	Практический	Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «ёлочка».	
35.18	«Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка»	Подъём на лыжах в горку способом «ёлочка».	Практический	Разучивают технику подъёма на лыжах способом «ёлочка» на небольшую горку.	
36.19	«Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка»	Подъём на лыжах в горку способом «ёлочка».	Практический	Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «ёлочка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
37.20	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	
38.21	«Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Практический	Совершенствуют технику преодоления небольших препятствий.	
39.22	«Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают	

		прохождения учебной дистанции.		фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.	
40.23	«Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	Практический	Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
41.24	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»	Рекомендации учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	Беседа	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	
42.25	«Ранее разученные лыжные ходы».	Ранее разученные лыжные ходы.	Практический	Совершенствуют ранее разученные лыжные ходы.	

43.26	«Передвижения по учебной дистанции»	Передвижения по учебной дистанции.	Практический	Передвигаются по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами.	
44.1	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол (8 ч)</b> «Технические действия баскетболиста без мяча»	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по спортивным играм. Ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Практический Беседа	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по спортивным играм. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
45.2	«Технические действия баскетболиста с мячом»	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	Практический	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению.	
46.3	«Ловля и передача мяча после отскока от пола»	Ловля и передача мяча после отскока от пола.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; разучивают технику (обучение в парах).	
47.4	«Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Практический	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; разучивают технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	
48.5	«Бросок мяча в	Бросок мяча в корзину двумя	Практический	Контролируют технику броска	

	корзину двумя руками снизу после ведения»	руками снизу после ведения.		мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
49.6	«Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.	
50.7	«Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Практический	Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
51.8	Учебная игра	Ранее разученные технические	Практический	Совершенствуют игровые	



	«Баскетбол»	действия с мячом.		действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
52.1	<b>Волейбол (10ч)</b> «Игровые действия в волейболе»	Ранее разученные технических действий игры волейбол.	Практический	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
53.2	«Верхняя прямая подача мяча»	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; разучивают подводящие упражнения, технику подачи по фазам и в полной координации.	
54.3	«Верхняя прямая подача мяча»	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	Практический	Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
55.4	«Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического	

				выполнения, делают выводы; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	
56.5	«Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	Практический	Совершенствуют технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 гр.	
57.6	«Игровые действия в волейболе»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Применяют ранее разученные технические приёмы в учебной игре «Волейбол».	
58.7	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	
59.8	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
60.9	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с	Практический	Совершенствуют игровые действия в нападении и	

		использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.		защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
61.10	«Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям игры «Волейбол»	Ранее разученные технические действия с мячом.	Практический	Выполняют ранее разученные технические действия с мячом.	
62.1	<b>Футбол (5ч)</b> «Технические действия футболиста»	Ранее разученные технических действий игры.	Практический	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
63.2	«Средние и длинные передачи футбольного мяча»	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	

64.3	«Средние и длинные передачи футбольного мяча»	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	Практический	Совершенствуют технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	
65.4	«Тактические действия игры футбол»	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Практический	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах).	
66.5	Учебная игра «Футбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	Практический	Совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	
67.	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.	Практический	Осваивают содержания рабочей программы базовой физической подготовки.	
68.	«Физическая подготовка»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практический	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	

				нормативных требований комплекса ГТО.	
--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование 8 класс  
На 34 учебные недели**

№ п/п	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1.1	<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b> «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Беседа	Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	«Адаптивная физическая культура»	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	Беседа	Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады.	
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b> «Коррекция избыточной массы тела»	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Беседа	Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

				гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.	
4.2	«Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	Беседа	Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения.	
5	<b>Физическое совершенствование (62 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> «Профилактика умственного перенапряжения»	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	Беседа Практический	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, знакомятся с понятием «релаксация», разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления, с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
6.1	<b>Спортивно-оздоровительная</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Беседа Практический	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности.	Российская электронная школа

	<b>деятельность.</b> <b>Модуль</b> <b>«Гимнастика» (5ч)</b> «Страховка и помощь во время занятий по гимнастике»	Страховка и помощь во время занятий по гимнастике.		Знакомятся с правилами страховки и помощи во время выполнения упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
7.2	«Кувырок вперёд и назад в группировке»	Кувырки вперёд и назад в группировке.	Практический	Совершенствуют технику кувырков вперёд и назад за счёт повторения техники подводящих упражнений, в полной координации.	
8.3	«Упражнения на низком гимнастическом бревне»	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.	Практический	Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).	
9.4	«Акробатическая комбинация»	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	Практический	Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	



10.5	«Гимнастическая комбинация»	Гимнастическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	Практический	Повторяют ранее разученные гимнастические упражнения и комбинации.	
11.1	<b>Модуль «Легкая атлетика» – (7 ч)</b> «Кроссовый бег»	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег.	Беседа Практический	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
12.2	«Кроссовый бег»	Кроссовый бег.	Практический	Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту и по наклонному склону, выполняют его в полной координации.	
13.3	«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практический	Изучают технику прыжка и его отдельные фазы.	
14.4	«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	

15.5	«Метание малого мяча на дальность»	Метание малого мяча на дальность.	Практический	Выделяют основные фазы движения; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.	
16.6	«Метание малого мяча на дальность»	Метание малого мяча на дальность.	Практический	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.	
17.7	«Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	Практический	Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.	
18.1	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> <b>Лыжная подготовка (26 ч)</b> «Техника безопасности»	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение ранее разученных лыжных ходов.	Беседа Практический	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилах поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторяют ранее разученные лыжные ходы.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
19.2	«Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение одновременным одношажным ходом	Практический	Совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.	
20.3	«Передвижение попеременным	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Практический	Совершенствуют технику передвижения на лыжах	

	двухшажным ходом»			попеременным двухшажным ходом по фазам и в полной координации.	
21.4	«Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	Практический	Совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	
22.5	«Передвижение ранее разученными способами»	Ранее разученные способы передвижения на лыжах.	Практический	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.	
23.6	«Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Практический	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; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.	
24.7	«Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Практический	Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и	

	ходом»			выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
25.8	«Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона»	Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	
26.9	«Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику подводящих упражнений и торможение в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
27.10	«Поворот упором при спуске с пологого склона»	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
28.11	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по	

				учебной дистанции.	
29.12	«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Совершенствуют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка».	
30.13	«Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка»	Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка».	Практический	Совершенствуют технику подъёма на лыжах в горку способом «ёлочка».	
31.14	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику преодоления небольших препятствий.	
32.15	«Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Практический	Совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	
33.16	«Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом»	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	Практический	Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом.	
34.17	«Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием»	Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием.	Практический	Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время	

				передвижения попеременным двухшажным ходом.	
35.18	«Преодоление естественных препятствий на лыжах переползанием»	Преодоление естественных препятствий на лыжах переползанием.	Практический	Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.	
36.19	«Торможение боковым скольжением»	Торможение боковым скольжением.	Практический	Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения.	
37.20	«Торможение боковым скольжением»	Торможение боковым скольжением.	Практический	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.	
38.21	«Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный»	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	Практический	Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный	

	бесшажный ход»			бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения.	
39.22	«Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход»	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	Практический	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.	
40.23	«Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	Практический	Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
41.24	«Передвижения по учебной дистанции»	Передвижения по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	Беседа	Передвигаются по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	
42.25	«Передвижения по	Передвижения по учебной	Практический	Передвигаются по учебной	

	учебной дистанции»	дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.		дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	
43.26	«Передвижения по учебной дистанции»	Передвижения по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	Практический	Передвигаются по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	
44.1	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол (8 ч)</b> «Технические действия баскетболиста без мяча»	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по спортивным играм. Ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Практический Беседа	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по спортивным играм. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
45.2	«Повороты с мячом на месте»	Упражнения с мячом: Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	Практический	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению.	
46.3	«Ловля и передача мяча после отскока от пола»	Ловля и передача мяча после отскока от пола.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; разучивают технику (обучение в парах).	
47.4	«Бросок мяча в корзину двумя	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Практический	Совершенствуют технику ведения мяча в разных	



	руками снизу после ведения»			направлениях и с разной скоростью передвижения; разучивают технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	
48.5	«Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Практический	Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча и снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.	
49.6	«Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.	
50.7	«Бросок мяча в корзину двумя руками	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Практический	Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке,	

	в прыжке»			выделяют фазы движения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.	
51.8	Учебная игра «Баскетбол»	Ранее разученные технические действия с мячом.	Практический	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
52.1	<b>Волейбол (10ч)</b> «Игровые действия в волейболе»	Ранее разученные технических действий игры волейбол.	Практический	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
53.2	«Верхняя прямая подача мяча»	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	Практический	Совершенствуют технику выполнения верхней прямой подачи мяча.	
54.3	«Прямой нападающий удар»:	Прямой нападающий удар.	Практический	Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, выделяют фазы движения, разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации.	
55.4	«Прямой нападающий удар»	Прямой нападающий удар.	Практический	Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки (обучение в парах).	

56.5	«Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Практический	Знакомятся с техникой блокирования мяча в прыжке с места, выделяют фазы движения, разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах).	
57.6	«Тактические действия в игре волейбол»	Тактические действия в защите и нападении.	Практический	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).	
58.7	«Игровые действия в волейболе»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Практический	Применяют ранее разученные технические приёмы в учебной игре «Волейбол».	
59.8	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Практический	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
60.9	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
61.10	Учебная игра	Ранее разученные технические	Практический	Совершенствуют игровые	

	«Волейбол»	действия с мячом.		действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
62.1	<b>Футбол (5ч)</b> «Технические действия футболиста»	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	Практический	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
63.2	«Основные тактические схемы игры футбол»	Правила игры в мини футбол; технические и тактические действия.	Практический	Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах).	
64.3	«Основные тактические схемы игры футбол»	Технические и тактические действия.	Практический	Знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.	
65.4	«Основные тактические схемы игры футбол»	Технические и тактические действия.	Практический	Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах).	
66.5	Учебная игра «Футбол»	Игровая деятельность по правилам мини футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.	Практический	Играют по правилам мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	

67.	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.	Практический	Осваивают содержания рабочей программы базовой физической подготовки.	
68.	«Физическая подготовка»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практический	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	

**Тематическое планирование 9 класс  
На 34 учебные недели**

№ п/п	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1.1	<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b> «Здоровье и здоровый образ жизни»	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	Беседа	Обсуждают, что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	«Профессионально-прикладная физическая культура»	Профессионально-прикладная физическая культура.	Беседа	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.	
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b> «Восстановительный массаж»	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	Беседа	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

4.2	«Измерение функциональных резервов организма»	Измерение функциональных резервов организма.		Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам.	
5.3	«Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Беседа	Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар), обучаются оказывать первую помощь.	
6.1	<b>Физическое совершенствование (61 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> «Занятия физической культурой и режим	Занятия физической культурой и режим питания, упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	Беседа Практический	Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Составляют комплексы	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

	питания»			упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультурминуток, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела.	
7.1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Модуль «Гимнастика» (5ч)</b> «Страховка и помощь во время занятий по гимнастике»	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий по гимнастике.	Беседа Практический	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Знакомятся с правилами страховки и помощи во время выполнения упражнений.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
8.2	«Кувырок вперёд и назад в группировке»	Кувырки вперёд и назад в группировке.	Практический	Совершенствуют технику кувырков вперёд и назад за счёт повторения техники подводящих упражнений, в полной координации.	
9.3	«Длинный кувырок с разбега»	Длинный кувырок с разбега.	Практический	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации.	
10.4	«Упражнения на низком гимнастическом бревне»	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и	Практический	Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с	



		динамическое равновесие.		отведением ноги назад, полу шпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).	
11.5	«Акробатическая комбинация»	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	Практический	Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
12.1	<b>Модуль</b> <b>«Легкая атлетика»</b> <b>(6 ч)</b> «Кроссовый бег»	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег.	Беседа Практический	Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту и по наклонному склону, выполняют его в полной координации.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
13.2	«Техническая подготовка в беговых и прыжковых легкоатлетических упражнениях»	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях, бег на короткие и длинные дистанции.	Практический	Выполняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений.	
14.3	«Техническая подготовка в беговых и прыжковых легкоатлетических упражнениях»	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях, бег на короткие и длинные дистанции.	Практический	Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки,	

				предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
15.4	«Метание малого мяча на дальность»	Метание малого мяча на дальность.	Практический	Совершенствуют технику метания мяча на дальность.	
16.5	«Техническая подготовка в метании малого мяча с разбега на дальность»	Техническая подготовка в метании малого мяча с разбега на дальность.	Практический	Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча, разделяют по фазам, выполняют подводящие упражнения.	
17.6	«Метание малого мяча с разбега на дальность»	Метание малого мяча с разбега на дальность.	Практический	Совершенствуют технику метания малого мяча с разбега.	
18.1	<b>Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка (26 ч) Техника безопасности.</b>	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение ранее разученных лыжных ходов.	Беседа Практический	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилах поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторяют ранее разученные лыжные ходы.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
19.2	«Передвижение одновременным одношажным ходом»	Передвижение одновременным одношажным ходом	Практический	Совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.	
20.3	«Передвижение попеременным двухшажным ходом»	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Практический	Совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по фазам и в полной координации.	
21.4	«Переход с одного хода на другой во время прохождения»	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение	Практический	Совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на	

	учебной дистанции»	одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.		одновременный одношажный ход.	
22.5	«Передвижение ранее разученными способами»	Ранее разученные способы передвижения на лыжах.	Практический	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.	
23.6	«Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Практический	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; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.	
24.7	«Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Практический	Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
25.8	«Техника спусков, подъёмов и торможения с	Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого	

	пололого склона»			склона.	
26.9	«Торможение на лыжах способом «упор»	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику подводящих упражнений и торможение в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
27.10	«Поворот упором при спуске с пологого склона»	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
28.11	«Повороты на лыжах способом переступания»	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	Практический	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.	
29.12	«Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	Практический	Совершенствуют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка».	
30.13	«Подъём в горку на лыжах способом	Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка».	Практический	Совершенствуют технику подъёма на лыжах в горку	

	«ёлочка»			способом «ёлочка».	
31.14	«Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Практический	Совершенствуют технику преодоления небольших препятствий.	
32.15	«Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	Практический	Совершенствуют технику преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	
33.16	«Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом»	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	Практический	Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом.	
34.17	«Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием»	Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием.	Практический	Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом.	
35.18	«Преодоление естественных препятствий на лыжах»	Преодоление естественных препятствий на лыжах переползанием.	Практический	Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют	

	переползанием»			технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.	
36.19	«Торможение боковым скольжением»	Торможение боковым скольжением.	Практический	Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения.	
37.20	«Торможение боковым скольжением»	Торможение боковым скольжением.	Практический	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.	
38.21	«Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход»	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	Практический	Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и	

				последовательности их решения.	
39.22	«Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход»	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	Практический	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.	
40.23	«Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	Практический	Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
41.24	«Передвижения по учебной дистанции»	Передвижения по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	Беседа	Передвигаются по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	
42.25	«Передвижения по учебной дистанции»	Передвижения по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	Практический	Передвигаются по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами, спусками и торможением.	
43.26	«Передвижения по учебной дистанции»	Передвижения по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами,	Практический	Передвигаются по учебной дистанции ранее разученными лыжными ходами, поворотами,	

		спусками и торможением.		спусками и торможением.	
44.1	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол (8 ч)</b> «Техническая подготовка в баскетболе»	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по спортивным играм. Ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Практический Беседа	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по спортивным играм. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
45.2	«Повороты с мячом на месте»	Упражнения с мячом: Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	Практический	Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению.	
46.3	«Ловля и передача мяча после отскока от пола»	Ловля и передача мяча после отскока от пола.	Практический	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; разучивают технику (обучение в парах).	
47.4	«Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Практический	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; разучивают технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	
48.5	«Передача мяча	Передача мяча одной рукой от	Практический	Разучивают технику передачи	



	одной рукой от плеча и снизу»	плеча и снизу.		мяча одной рукой от плеча и снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.	
49.6	«Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Практический	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.	
50.7	«Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Практический	Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, выделяют фазы движения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.	
51.8	Учебная игра «Баскетбол»	Ранее разученные технические действия с мячом.	Практический	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных	

				технических действий (обучение в командах).	
52.1	<b>Волейбол (10ч)</b> «Игровые действия в волейболе»	Ранее разученные технических действий игры волейбол.	Практический	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.	
53.2	«Верхняя прямая подача мяча»	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	Практический	Совершенствуют технику выполнения верхней прямой подачи мяча.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
54.3	«Прямой нападающий удар»	Прямой нападающий удар.	Практический	Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки (обучение в парах).	
55.4	«Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Практический	Знакомятся с техникой блокирования мяча в прыжке с места, выделяют фазы движения, разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах).	
56.5	«Тактические действия в игре волейбол»	Тактические действия в защите и нападении.	Практический	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).	
57.6	«Игровые действия в волейболе»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с	Практический	Применяют ранее разученные технические приёмы в учебной	

		использованием разученных технических приёмов.		игре «Волейбол».	
58.7	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Практический	Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
59.8	«Техническая подготовка в волейболе»	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	Практический	Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты в условиях учебной игровой деятельности.	
60.9	«Техническая подготовка в волейболе»	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	Практический	Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты в условиях учебной игровой деятельности.	
61.10	Учебная игра «Волейбол»	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практический	Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
62.1	<b>Футбол (5ч)</b> «Техническая подготовка в футболе»	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	Практический	Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
63.2	«Техническая	Техническая подготовка в	Практический	Совершенствуют техническую	

	подготовка»	игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.		подготовку (ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении).	
64.3	«Основные тактические схемы игры футбол»	Технические и тактические действия.	Практический	Совершенствуют стандартные игровые комбинации.	
65.4	«Основные тактические схемы игры футбол»	Технические и тактические действия.	Практический	Совершенствуют стандартные игровые комбинации.	
66.5	Учебная игра «Футбол»	Игровая деятельность по правилам мини футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.	Практический	Играют по правилам мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	
67.1	Модуль «Спорт»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Практический	Осваивают содержания рабочей программы базовой физической подготовки.	
68.2	«Физическая подготовка»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Практический	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. В. И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. В. И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.
2. Коваленко В.И. – Поурочные разработки – 2003г.
3. Чумаков П.А. – Спортивные и подвижные игры - 2000г.
4. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И.-Физкультура учебник Министерство просвещения-2003г.
5. Научно – методический журнал – Физическая культура в школе – 2004г. Министерство образования и науки Российской Федерации
6. В.И Лях., А.А.Зданевич. – Программа общеобразовательных учреждений -2005г.
7. Седашов О.А. - Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
10. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
11. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
12. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
14. Научно-методический журнал – «Физическая культура в школе» Министерства образования Российской Федерации.

#### Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

#### Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.

14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.

19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a> :	Академия повышения квалификации работников образования
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a> :	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a> :	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> :	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.td-shkolnik.com">http://www.td-shkolnik.com</a> :	Торговый дом «Школьник»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http://www.sovsportizdat.ru/</a> :	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://www.informika.ru/goscom">http://www.informika.ru/goscom</a> :	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a> :	Федерация Интернет образования
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Российская электронная школа

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- 1 Мячи для метания
- 2 Скамейки гимнастическая
- 3 Набор гимнастических матов
- 4 Канат для перетягивания
- 5 Скакалки
- 6 Кольца баскетбольные
- 7 Волейбольные стойки
- 8 Волейбольная сетка
- 9 Мячи волейбольные
- 10 Мячи футбольные
- 11 Лыжи беговые
- 12 Крепления жесткие
- 13 Палки лыжные
- 24 Секундомер электронный
- 25 Рулетки

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1. Видеофильм
2. Компьютер.

3. Цифровой проектор
4. Экран настенный