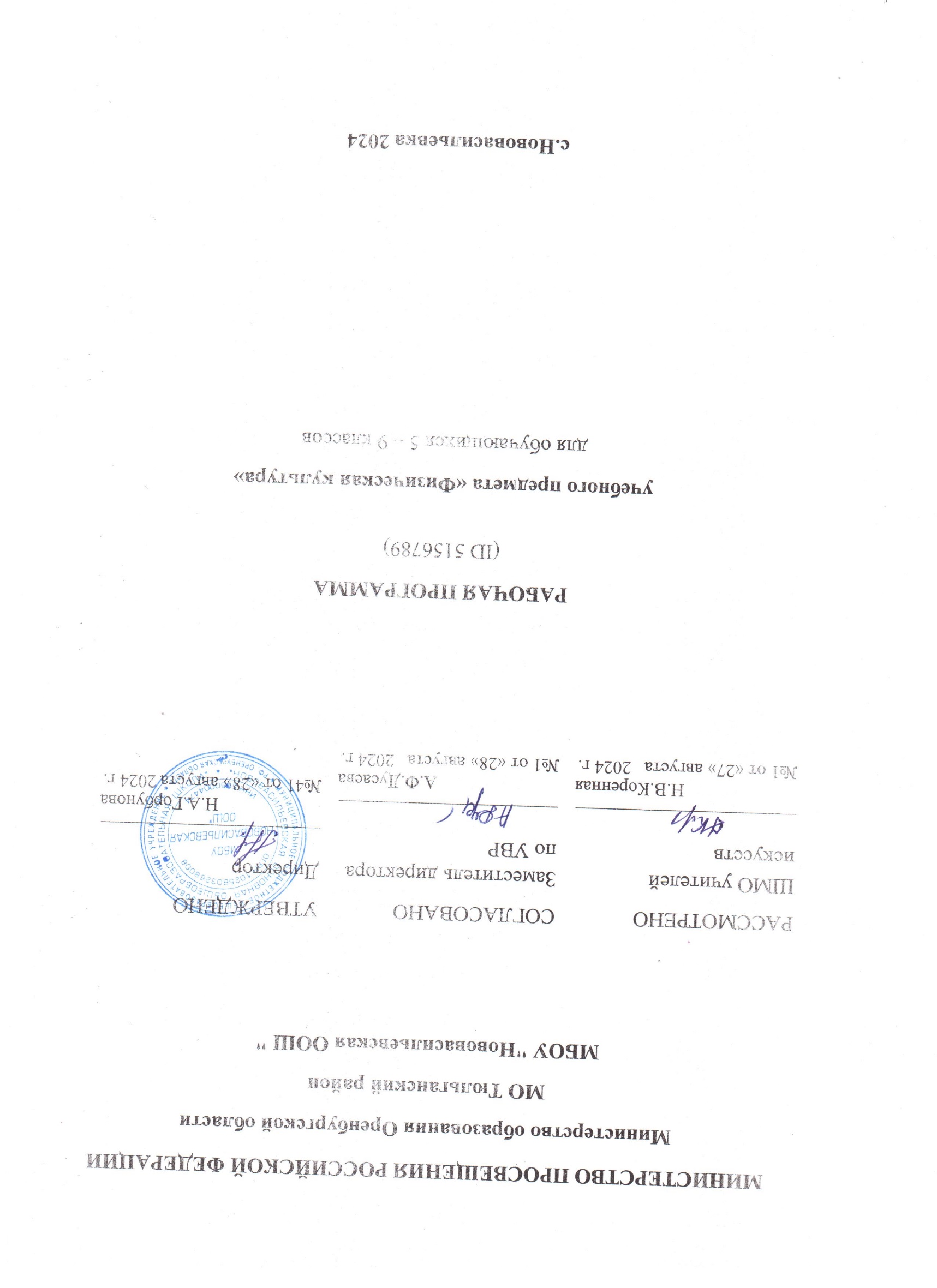
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5-9 класс**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).   
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.  
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

**9 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности**. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**9 КЛАСС**

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | | **Электронные(цифровые) образовательные ресурсы** | | |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос;   Объяснене. | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | | |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Объяснене | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | | |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | | 1 | 0 | В процессе урока |  | | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в  жизнедеятельности современного человека; | Объяснене.; | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultur  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | | |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | | 1 | 0 | В процессе урока |  | | характеризут Олимпийские игры как яркое  культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Беседа.; | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | | |
| Итого по разделу | | | 3 |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | составляют индивидуальнй режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | | Беседа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/  <https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.2. | | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | | Практическаяработа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.3. | | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в  значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | | Практическаяработа | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.4. | | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | | Практическаяработа | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.5. | | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | | Практическаяработа | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.6. | | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья  (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращеня).; | | Практическаяработа;  Практическоезанятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.7. | | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого  предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | | Практическаяработа;  Практическоезанятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.8. | | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют  состояние организма по определённой формуле;; | | Практическаяработа;  Практическоезанятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| 2.9. | | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | | Практическаяработа;  Практическоезанятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura[ttps://resh.edu.ru/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) | |
| 2.10 | | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | Составляют дневник физической культуры; | | Обьяснение | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| Итого по разделу | | | 5 |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  | В процессе урока |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе  жизни современного человека.; | | | Практическая работа;  Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2. | | **Упражнения утренней зарядки** |  |  | В процессе урока | Укажите период | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе  жизни современного человека.; | | | Практическая работа;  Практическое занятие | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.3. | | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** |  |  | В процессе урока |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.4. | | **Водные процедуры после утренней зарядки** |  |  | В процессе урока |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.5. | | **Упражнения на развитие гибкости** |  |  | В процессе урока |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.6. | | **Упражнения на развитие координации** |  |  | В процессе урока |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.7. | | **Упражнения на формирование телосложен**ия |  |  | В процессе урока |  | разучивают упражнения в равновесии, точности  движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.8. | | *Модуль «****Гимнастика»* Техника безопасности на уроках гимнастики*.*****Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | | | Беседа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.9. | | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок вперёд в группировке** | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/>/ |
| 3.10. | | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок назад в группировке** | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | | | Контрольная работа;  Контрольное занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.11. | | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; | | | Контрольная работа;  Контрольное занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.12. | | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 | 1 | 1 |  | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; | | | Контрольное занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.13. | | *Модуль «Гимнастика».***Опорный прыжок на гимнастического козла** | 3 | 2 | 1 |  | определяют задачи и последовательность  самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; | | | Практическая работа; Контрольное занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/>/ |
| 3.14. | | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 | 0 | 1 |  | Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.15. | | *Модуль «Гимнастика».***Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.16. | | *Модуль «Гимнастика».***Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | | | Практическая работа;  Практическое занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.17. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 | 1 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; | | | Контрольна работа;  Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.18. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.19. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | | | Практическое занятие Контрольная работа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.20. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 3 | 1 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; | | | Практическое занятие Контрольная работа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.21. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжки в высоту с прямого разбега** | 3 | 1 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых  способностей; | | | Практическое занятие Контрольная работа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.22. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | 1 | 0 |  | разучивают технику метания малого мяча в  неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | | | Контрольное занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.23. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | | | Беседа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.24. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и  имитационных упражнений;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.25. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и  имитационных упражнений;; | | | Практическое занятие;  контрольное занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.26. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 9 | 3 | 7 | Укажите период | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | | | Практическое занятие;  контрольное занятие;; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.27. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;  способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.28. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Повороты на лыжах способом переступания** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.29. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*»*** | 2 | 1 | 1 | Укажите период | разучивают технику подъёма на лыжах способом«лесенка» на небольшую горку;; | | | Практическое занятие; контрольное занятие | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.30. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Спуск на лыжах с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.31. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.32. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.33. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | | | Беседа; Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.34. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.35. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 2 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.36. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с  места** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.37. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 1 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведение,и броски в корзину | | | Практическое занятие; контрольное занятие | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.38. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.39. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | | | Беседа; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.40. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.41. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.42. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.43. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Удар по неподвижному мячу** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | | | Беседа; Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.44. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.45. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.46. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Ведение футбольного мяча** | 05 | 0 | 05 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративнй образец техники ведения футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.47. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Обводка мячом ориентиров** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | | | Практическое занятие; | | | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | | 68 |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | | **Использование модуля вида спорта «Футбол»** | 34 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите период | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре | | Практическая работа; | | | <https://fgosreestr.ru/oop/futbol-dlya-vseh-5-9> |
| Итого по разделу | | | 34 |  | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 102 | 10 |  |  | | | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Возрождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | В процессе урока |  | обсуждают исторические предпосылки  возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;  знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи  возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского  движения;; | Устный  опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | **Символика и ритуалы первых Олимпийских игр** | 1 | 0 | В процессе урока |  | анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят  примеры;;  рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят  примеры.; | Устный  опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3. | **История первых Олимпийских игр современности** | 1 | 0 | В процессе урока |  | 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 | Устный  опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Составление дневника физической культуры** | 1 | 0 | В процессе урока |  | Вносят на каждом уроке показатели физического развития, определяют ЧСС после каждой нагрузки, определяет степень утомления, снижение или повышения работоспособности после каждого урока, определяют психроэмоциональный фон | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2. | **Физическая подготовка человека** | 1 | 0 | В процессе урока |  | |  |  | | --- | --- | |  | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической  подготовки;; | | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3. | **Правила развития физических качеств** | 1 | 0 | В процессе урока |  | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;  устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4. | **Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5. | **Правила измерения показателей физической подготовленности** | 0.5 | 0 | В процессе урока |  | |  |  | | --- | --- | |  | измеряют индивидуальные максимальные  показатели физической подготовленности с  помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;  определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;;  знакомятся с правилом «непрерывного и  постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании  самостоятельных занятий физической  подготовкой;; | | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.6. | **Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | 1 | 1 | В процессе урока |  | разучивают способы самостоятельного  составления содержания плана занятий  физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;;  составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и  индивидуальных показателей физической  подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.7. | **Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах** |  | 0 | В процессе урока |  | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;;  знакомятся с правилами безопасности при  проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в  естественных водоёмах, приводят примеры  возможных последствий их несоблюдения;;  знакомятся с температурными режимами  закаливающих процедур и регулированием  времени для их проведения; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** |  |  | В процессе урока |  | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;  отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;  разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в  дневнике физической культуры.; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения зрения** |  |  | В процессе урока |  | повторяют ранее освоенные упражнения  зрительной гимнастики и отбирают новые  упражнения;;  составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его  упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | **Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня** |  |  | В процессе урока |  | составляют комплекс физкульт паузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник  физической культуры и планируют его  выполнение в режиме учебного дня; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатическая комбинация** | 3 | 1 | 2 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;  составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки** | 3 | 1 | 2 |  | повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;  наблюдают и анализируют технику образца  учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют  отличительные признаки, делают выводы,  описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;;  разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;  контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,  предлагают способы их устранения | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».***Упражнения на низком гимнастическом бревне** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне** | 1 | 0 | 1 |  | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают  способы их устранения (обучение в парах).;  знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».***Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 1 |  | Знакомится с правильным положением тела относительно опоры | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 1 |  | составляют комбинацию на гимнастической  перекладине из 4—5 хорошо освоенных  упражнений в висах и упорах и разучивают её.; знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».***Лазание по канату в три приёма** | 3 | 1 | 2 |  | описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают  способы их | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».***Упражнения ритмической гимнастики** | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения  ритмической гимнастики, танцевальные  движения;;  разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики  (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с  отведением одной руки в сторону, круговые  движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;  составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений,  подбирают музыкальное сопровождение;; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  распределению упражнений в комбинации  ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Беговые упражнения** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  распределению упражнений в комбинации  ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения; наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и  разучивают её в единстве с последующим  ускорением;; | Практическая работа. Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега** | 4 | 1 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  развитию выносливости и быстроты на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в высоту и в длину с разбега** | 5 | 1 | 4 |  | наблюдают и анализируют образец техники  прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной  координации;;  контролируют технику выполнения прыжка в  высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения описание техники прыжка  и его отдельные фазы;;  закрепляют и  совершенствуют  технику прыжка в  длину с разбега  способом «согнув ноги»;  контролируют технику | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.16. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»,прыжка в длину с разбега «согнув ноги»** | 2 | 0 | 2 |  | Учебный диалог. Тема: «Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию  подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега  способом «перешагивание»;повторяют  описание техники  прыжка  и  его  отдельные фазы;;  закрепляют  и  совершенствуют  технику прыжка в  длину  с разбега  способом «согнув  ноги»;;  контролируют  технику | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)** | 2 | 1 | 1 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) 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;;  разучивают технику броска малого мяча в  подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;  контролируют технику метания малого мяча  другими учащимися, выявляют возможные  ошибки и предлагают способы их устранения | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение одновременным одношажным ходом** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают и анализируют образец техники  одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают  выводы;;  описывают технику передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;  разучивают технику передвижения на лыжах  одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;  контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные  ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;  демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий** | 11 | 2 | 9 |  | знакомятся с рекомендациями учителя  по использованию подводящих и  подготовительных упражнений  для самостоятельного обучения техники  передвижения на лыжах одновременным  одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе  самостоятельных занятий; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона** | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и  определяют последовательность обучения;;  разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на  выполнении технических элементов;;  контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные  ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.22. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Технические действия баскетболиста без мяча** | 7 | 0 | 7 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;  знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке  баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;  анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и  акцентируют внимание на их выполнении;;  разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;  контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и  определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;  изучают правила и играют с использованием  разученных технических действий.; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча** | 2 | 0 | 2 |  | |  |  | | --- | --- | |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Игровые действия в волейболе** | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют технику ранее разученных  технических действий игры волейбол;;  разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны  площадки соперника;;  разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Удар по катящемуся мячу с разбега** | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных  технических действий игры футбол;;  разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения удара по  катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа впарах);;  совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.; |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения  техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 68 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Использование модуля вида спорта «Футбол»** | 34 | 0 | 34 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре | Практическая работа; | <https://fgosreestr.ru/oop/futbol-dlya-vseh-5-9> |
| Итого по разделу | | 34 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | | **Количество часов** | | | | | | **Дата изучения** | | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | | **контрольные работы** | | **практические работы** | |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | обсуждают биографии многократныхчемпионовзимнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения; | Устный опрос;  Объяснение.; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современной России** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта международном и отечественном олимпийском движении; | Устный опрос;  Объяснение.; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** | | | 1 | | 0 | | 0 | |  | | обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; | Устный опрос;  Объяснение.; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.4. | **Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** | | | 1 | | 0 | | 0 | |  | | Укажите вид деятельности | Объяснение | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | | | 3 | |  | | | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение»,рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; | Устныйопрос | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.7. | **Составление плана занятий по технической подготовке** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельнх занятий физической культурой и спортом; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.8. | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | |  | | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** | | | 1 | | 0 | | 0 | |  | | обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | | | 5 | |  | | | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | **Упражнения для коррекции телосложения** | |  | |  | |  | |  | | определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2. | | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | |  | |  | |  | |  | | отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте и в разных исходных положений, в статическом(удержание поз в прямо стоянии) и динамическом (передвижения  с фиксированнымположением тела)режиме; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.3. | | *Модуль «Гимнастика».***Акробатическая комбинация** | | 3 | | 1 | | 2 | |  | | Составляют акробатическуюкомбинацию и заранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.4. | | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические пирамиды** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.5. | | *Модуль «Гимнастика».***Стойка на голове с опорой на руки** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.6. | | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | | 3 | |  | | 3 | |  | | Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.7. | | *Модуль «Гимнастика».***Лазанье по канату в два приёма** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.8. | | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их  С техникой лазанья в три приёма; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.9. | | *Модуль «Гимнастика».***Упражнения степ-аэробики** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.10. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с преодолением препятствий** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.11. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»** | | 3 | | 0 | | 3 | |  | | разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.12. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Эстафетный бег** | | 3 | | 1 | | 2 | |  | | Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.13. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | | 3 | | 0 | | 3 | |  | | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.14. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча в катящуюся мишень** | | 3 | | 1 | | 2 | |  | | анализируют результативнось самообучения метанию малого мяча поточности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.15. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | анализируют результативность самообучения метанию малого мяча поточности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.16. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение на лыжах способом «упор»** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют ег основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.17. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.18. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Поворот упором при спуске с пологого склона** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.19. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.20. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | | 8 | | 2 | | 6 | |  | | составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.21. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах). | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.22. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Ловля мяча после отскока от пола** | | 1 | | 1 | | 0 | |  | | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы ,определяют трудности в их выполнении; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.23. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.24. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.25. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.26. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.27. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Верхняя прямая подача мяча** | | 2 | | 1 | | 1 | |  | | Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах) | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.28. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.29. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | разучивают технику передачи мяча стоя на месте и с поворотом на180°(обучение в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.30. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Средние и длинные передачи футбольного мяча** | | 1 | | 0 | | 1 | |  | | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях(обучение в командах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.31. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Тактические действия игры футбол** | | 2 | | 0 | | 2 | |  | | знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при в брасывании мяча из-за боковой линии; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/<https://easyen.ru/load/fizicheskaja>kultura  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | | | 68 | |  | | | | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | | **Использование модуля вида спорта «Футбол»** | 34 | |  | |  | |  | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре | | Практическая работа; | <https://fgosreestr.ru/oop/futbol-dlya-vseh-5-9> |
| Итого по разделу | | | 34 | |  | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 102 | | 10 | |  | |  | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | | **Количество часов** | | | | | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | | **контрольные работы** | | | **практические работы** | |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе** | | | 1 | | 0 | | 0 | | |  | Характеризуют основные направления и формы организации | Устный опрос  Объяснение | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | | | 1 | | 0 | | 0 | | |  | Анализируют и осмысливают понятие  «всестороннее физическое развитие»,определяют основные смысловые единицы приводят примеры основных критериев | Устный опрос  Объяснение | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 1.3. | **Адаптивная физическая культура** | | | 1 | | 0 | | 0 | | |  | Анализируют и осмысливают понятие  «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры приводят примеры её социальной целесообразности | Устный опрос  Объяснение | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | | | 3 | |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | | |  | измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики | Устныйопрос  Объяснение | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.2. | **Коррекция избыточной массы тела** | | | 0.5 | | 0 | | 0 | | |  | Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиям и для здоровья человека | Устныйопрос  Объяснение | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** | | | 2 | | 0 | | 0 | | |  | знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планирование и содержания и выборе дозировки физической нагрузки | Устныйопрос  Объяснение | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий** | | | 2 | | 0 | | 0 | | |  | повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса | Устныйопрос  Объяснение | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | | | 5 | |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | **Профилактика умственного перенапряжения** | | 1 | | 0 | | | 0 | |  | Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениям и физкультминутки; | Устныйопрос | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.2. | | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на перекладине** | | 5 | | 0 | | | 0 | |  | Разучивают упражнения комбинации по фазами полной координации | Устный опрос  Зачет Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html  https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 3.3. | | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине** | | 5 | | 0 | | | 0 | |  | Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; | Устный опрос;Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.4. | | *Модуль «Гимнастика».*  **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики** | | 6 | | 0 | | | 0 | |  | Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений(кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостики др.); | Устный опрос; Зачет;  Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html  https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 3.5. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Кроссовый бег** | | 8 | | 0 | | | 0 | |  | разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; | Устный опрос; Зачет;  Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html  https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 3.6. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | | 4 | | 0 | | | 0 | |  | Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги»,выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения ,делают выводы; | Устный опрос; Зачет;  Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html  https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 3.7 | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалогомяча** | | 3 | | 0 | | | 0 | |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Устный опрос ;Зачет;  Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html  https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 3.8. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | | 1 | | 0 | | | 0 | |  | Знакомятся с . Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов | Устный опрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html  https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 3.9. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом** | | 4 | | 0 | | | 0 | |  | разучивают подводящие упражнения, фазыдвиженияодновременногобесшажногоходаипередвижениевполнойкоординации; | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.10. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** | | 5 | | 0 | | | 0 | |  | 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 | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.11. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением** | | 5 | | 0 | | | 0 | |  | Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.12. | | *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного лыжного хода на другой** | | 4 | | 0 | | | 0 | |  | знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода наодновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения ,выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; | Устный опрос; ;Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.13. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Повороты с мячом на месте** | | 2 | | 0 | | | 0 | |  | знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.14. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | | 2 | | 0 | | | 0 | |  | Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;  знакомятся с образцом техники передачи мячаоднойрукойснизу,анализируютфазыдвиженияитехническиеособенностиихвыполнения | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.15. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке** | | 2 | | 0 | | | 0 | |  | знакомятся с образцом техники броска мяча вкорзинудвумярукамивпрыжке,сравниваютеёстехникойброскамячавкорзинудвумярукамиот груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;  описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; ;контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися сравнивают с образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах).; | Устный опрос ;Зачет Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.16. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | | 3 | | 0 | | | 0 | |  | знакомятся с образцом техники броска мяча вкорзинуоднойрукойвпрыжке,сравниваютеёстехникойброскамячавкорзинудвумярукамивпрыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;  описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; ;контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися ,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в парах);; | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.17. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямой нападающий удар** | | 1 | | 0 | | | 0 | |  | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают фазами верхней прямой подачи;;  контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в парах). | Устный опрос ;Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.18. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления** | | 1 | | 0 | | | 0 | |  | разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; | Устный опрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.19. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | | 1 | | 0 | | | 0 | |  | Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности ,выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;  Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; ;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полнойкоординации(обучениевпарахигруппах);;контролируюттехникувыполнения  Индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки ,предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Устный опрос ;Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.20. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Тактические действия в игре волейбол** | | 2 | | 0 | | | 0 | |  | знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;  совершенствуют игровые действия в нападениии защите, играют по правилам с использованиемразученныхтехническихитактическихдействий(обучениевкомандах).; | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.21. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | | 1 | | 0 | | | 0 | |  | контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки ,предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Устный опрос; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.22. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол** | | 3 | | 0 | | | 0 | |  | Знакомятся с тактической схемой игры«4-4-2»в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;  Знакомятся с «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; | Устный опрос ;Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/  https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | | | 68 | |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | | | **Использование модуля вида спорта «Футбол».** | | 34 | | Укажите часы | | Укажите часы | Укажите период | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре | Практическая работа; | | <https://fgosreestr.ru/oop/futbol-dlya-vseh-5-9> |
| Итого по разделу | | | | | 34 | |  | | | | | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Раздел. 1. Знания о физической культуре Знакомство программным материалом и требованиями к его освоению Раздел 3.18 *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями по технике безопасности лёгкой атлетикой Низкий старт. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос;  Объяснение |
| 2. | Раздел. 1. Знания о физической культуре Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека *Модуль «Лёгкая атлетика»* Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическяработа |
| 3. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 4. | Раздел 3. Физическое совершенствование *Модуль «Лёгкая атлетика»* . Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Развитие выносливости**.** Техника бега на короткие дистанции 30,60 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 5. | Раздел. 1. Знания о физической культуре. Знакомство с историей древних Олимпийских игр *Модуль «Лёгкая атлетика»* . Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции Развитие выносливости**.** Подготовка к сдачи норм ГТО: | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение  Практическяработа |
| 6. | *Модуль. Футбол.* Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 7. | Раздел 3. Физическое совершенствование .Модуль  *«Лёгкая атлетика»* .Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Развитие выносливости**.** Техника прыжков в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 8. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика»: техника бега на короткие дистанции-60м: техника прыжков в длину с разбега | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 9. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 10. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика»: техника прыжков в длину с разбега. Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 11. | Раздел3.Физическое совершенствование. Метание малого мяча на дальность. Техника прыжков в длину с разбега: Подготовка сдачи норм ГТО: | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 12. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 13. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры».Баскетбол: Техника безопасности на уроках баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Беседа  Практическяработа |
| 14. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 15. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 16. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол: Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».Передача мяча двумя от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 17. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол: Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | 1 | 0 | 1 |  | Практическаработа |
| 18. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча и развороты с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 19. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол: Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо двумя от груди Игра в «Десять передач». | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 20. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол: Ведения мяча. Ловля и передача мяча.Бросок мяча в кольцо двумя от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 21. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч» | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 22. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол: Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 23. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол: Эстафеты баскетболиста «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 24. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 25. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 26. | 3.8 Модуль «Гимнастика»: Раздел. 1. Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики***.***1.2.Основные понятия физической культуры: сила, гибкость . Лазание, перелезание | 1 | 0 | 1 |  | Беседа Устный опрос Практическая работа |
| 27. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 28. | Модуль 3.8. «Гимнастика»: перекаты назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 29. | Модуль 3.8. «Гимнастика»: кувырки вперед | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 30. | *Модуль. Футбол*. Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 31. | Раздел.3 Модуль 3.8. «Гимнастика»: кувырки назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 32. | Раздел.3 Модуль 3.8. «Гимнастика»: висы и упоры. Вис согнувшись и прогнувшись | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 33. | *Модуль. Футбол.* Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 34. | Раздел.3 Модуль 3.8. «Гимнастика»: опорный прыжок через козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 35. | Раздел.3 Модуль 3.8. «Гимнастика»: опорный прыжок через козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 36. | *Модуль. Футбол*. Техника передачи и останов*к*и мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 37. | Раздел.3 Модуль 3.8. «Гимнастика»: опорный прыжок через козла | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 38. | Раздел3.Модуль3.8. «Гимнастика»: упражнения на низком бревне | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 39. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 40. | Раздел3.Модуль3.8. «Гимнастика»: упражнения на низком бревне | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 41. | Раздел 3. «Гимнастика»: на перекладине, переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 42. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 43. | Раздел 3. «Гимнастика»: на перекладине, переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 44. | Раздел 3. «Гимнастика»: Опорные прыжки На козла, коня высотой 80-100 см | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 45. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и остановки мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 46. | Раздел 3. Модуль 3.8. «Гимнастика»: акробатика Акробатическое соединение из 2-3 элементов | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 47. | Раздел 3. Модуль 3.8. «Гимнастика»:Акробатика. Акробатическое соединение из 2-3 элементов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 48. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 49. | Раздел 3. Модуль 3.8. «Гимнастика»:Акробатика. Акробатическое соединение из 2-3 элементов. | 1 | 0 | 1 |  | Пботарактическаяра |
| 50. | Раздел 3. Модуль 3.8. «Гимнастика»:Акробатика. Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 51. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча | 1 |  |  |  | Практическяработа |
| 52. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подготовка инвентаря. | 1 | 1 | 1 |  | Беседа |
| 53. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 54. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 55. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 56. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 |  | 1 | Практическяработа |
| 57. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 58. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 59. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 60. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 61. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Повороты способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 62. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: подъемы спуски | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 63. | *Модуль. Футбол* Техника отбора мяча корпусом (обучение). | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 64. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Подъемы, спуски | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 65. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Подъемы спуски | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 66. | *Модуль. Футбол* Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 67. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом с использование подъемов, спусков, поворотов переступанием | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 68. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом с использование подъемов, спусков, поворотов переступанием | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 69. | *Модуль. Футбол* Техника отбора мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 70. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижением попеременным двухшажным ходом с использование подъемов, спусков, поворотов переступанием | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 71. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом Подъем на склон елочкой Спуск со склона в средней стойке Торможение и повороты плугом | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 72. | *Модуль. Футбол* Техника отбора мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 73. | Раздел 3. Модуль 3.10«Зимние виды спорта».Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом с использование подъемов, спусков, поворотов переступанием Лыжная гонка 1 км. Контроль. | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 74. | Модуль 3.10«Зимние виды спорта».Лыжная подготовка: Подъем на склон елочкой Спуск со склона в средней стойке Торможение и повороты плугом а: Лыжная гонка 2 км. Контроль | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 75. | *Модуль. Футбол* Техника отбора мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 76. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры».Волейбол: техника безопасности на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол. | 1 |  |  |  | Беседа Практическяработа |
| 77. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры».Волейбол: расстановка и переход в волейболе.Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 78. | *Модуль. Футбол* Техника отбора мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 79. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры».Волейбол: передача мяча двумя руками сверху над собой. Игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 80. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры».Волейбол: передача мяча двумя руками снизу .Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». Игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 81. | *Модуль. Футбол* Техника передачи и отбора мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 82. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры».Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 83. | Раздел 3. Модуль «Спортивные игры».Волейбол: прямая нижняя подача мяча. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. Игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 84. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение) | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 85. | Раздел 3. Раздел. 1. Знания о физической культуре1.2.Основные понятия физической культуры: сила,гибкостьРаздел.3 Модуль 3.13 «Футбол»:Техника безопасности. Ведение мяча | 1 |  |  |  | Беседа Практическяработа |
| 86. | Раздел.3 Модуль 3.13 «Футбол»:Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 87. | Раздел.3 Модуль 3.13 «Футбол»:Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 88. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 89. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 90. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 91. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»:Техника безопасности на уроках легкой атлетики .Специальные беговые упражнения. ;кроссовый бег до 1 км | 1 | 0 | 1 |  | Беседа Практическяработа |
| 92. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»: прыжки в высоту способом«перешагивание» | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 93. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 94. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»:прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа Контроль |
| 95. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10м | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 96. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 97. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»: метание мяча дальность с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 98. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»:Метание малого мяча на дальность 150 гр. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 99. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| 100. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»:прыжки в высоту способом«перешагивание» Контроль. | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 101. | Раздел 3. Физическое совершенствование Модуль 3.9. «Легкая атлетика»:Подготовка сдачи норм ГТО: бег 1.500м. | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическяработа Контроль |
| 102. | *Модуль. Футбол* Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическяработа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Выберите учебные материалы

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Введите данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Введите данные<https://resh.edu.ru/>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | **1.Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ** КУЛЬТУРЕ: Возрождение Олимпийских игр  2.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: **для коррекции телосложения.3** *Модуль «Лёгкая атлетика». 1.*Техника безопасности на уроках легкой атлетики2.низкий старт. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос |
| 2. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега:1.**техника бега на короткие дистанции 2 .прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3 | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 4. | *Модуль «Лёгкая атлетика 1.*Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением .2Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа. устный опрос |
| 5 | *Модуль «Лёгкая атлетика». 1.*техника бега на короткие дистанции.2.бег 60м 3.прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 6. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7. | *Модуль «Лёгкая атлетика». 1.*техника бега на средние дистанции.2.бег 60м 3.прыжок в длину | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».  1.*техника бега на короткие дистанции.2.бег 60м ,прыжок в длину с места(сдача ГТО) | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа. **Контрольный урок** |
| 9. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10. | *Модуль «Лёгкая атлетика». 1.* бег на среднии и длиные дистанции.2Правила развития физических качеств | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа. Устный опрос. |
| 11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».1.*кроссовый бег 2.сдача ГТО | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа. **Контрольный урок**. |
| 12. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».1.***Технические действия баскетболиста без мяча2.** Техника безопасности на уроках баскетбола3. Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14.. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Передача мяча двумя  руками от груди  Раздел1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ :Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа. Устный опрос. |
| 15. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок по кольцу двумя  руками от груди с места  Раздел1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа.  Устный опрос. |
| 17. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок по кольцу двумя  руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Техника остановки двумя шагами в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и финты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Эстафеты баскетболиста «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и финты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Техника остановки двумя шагами в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26. | *Модуль «Гимнастика»****.***Акробатическая комбинация1.техника безопасности на уроках гимнастики **2.** Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и финты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28. | *Модуль «Гимнастика»****.***Акробатическая комбинация1   |  | | --- | | Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев | | 2.Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29. | *Модуль «Гимнастика»****.***Акробатическая комбинация1.   |  | | --- | | 1.Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках | | 2.Техника акробатической комбинации из разученных упражнений.3.сдача ГТО(гибкость) | | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа. **Контрольный урок** |
| 30. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и финты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31. | *Модуль «Гимнастика».*Опорные прыжки 1.Опорныйпрыжок через козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32. | *Модуль «Гимнастика».*Опорные прыжки 1.Опорныйпрыжок через козла | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33. | *4.1***Использование модуля вида спорта «Футбол»:** Техника ведения мяча и финты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34. | *Модуль «Гимнастика».*Опорные прыжки 1.Опорныйпрыжок через козла. **Раздел 3.** ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ :Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35. | *Модуль «Гимнастика».*Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос. Практическая работа |
| 36. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»:Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37. | *1.Модуль «Гимнастика».*Упражнения на низком гимнастическом бревне :передвижений шагом и лёгким бегом ,поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз  2.Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ :Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа. Устный опрос. |
| 38. | *Модуль «Гимнастика».*Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине:**1**Вис согнувшись и прогнувшись | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40. | *Модуль «Гимнастика».*Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине:**1** Вис согнувшись и прогнувшись.2.подтягивание(гто) | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа **Контрольный урок**. |
| 41. | *1.Модуль «Гимнастика».*Лазание по канату в три приёма2. Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2.1 Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43. | *1.Модуль «Гимнастика».*Лазание по канату в три приёма2. Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2.1 Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44. | *1.Модуль «Гимнастика».*Лазание по канату в три приёма2. Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2.1 Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46. | *Модуль «Гимнастика».1.*Упражнения ритмической гимнастики.**2Раздел2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа.устный опрос |
| 47. | *Модуль «Гимнастика».*Упражнения ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48. | *Модуль «Гимнастика».*Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49. | *Модуль «Зимние виды спорта».1*Охрана туда на уроках лыжной подготовкой. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке .2 Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 53. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа  Практическая работа |
| 57. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка*:* Спуск со склона в средней стойке | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62. | *Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжная подготовка: Торможение и повороты плугом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»:техника ведения и передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от2 до 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 2 км подготовка сдачи норм ГТО | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа. **Контрольный урок** |
| 66. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника ведения, передачи и остановки мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67. | *Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 3 км подготовка сдачи норм ГТО . | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа.**Контрольный урок** |
| 68. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Игры на лыжах. Круговые эстафеты с этапом до 150 м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 69. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и прием мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 70. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка*:*Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 71. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 72. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и прием мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 73. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 74. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Лыжная подготовка: Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 75. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и прием мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 76. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».1.*техника  безопасности на уроках  волейбола2. расстановка и переход в волейболе.3**Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Правила измерения показателей физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 77. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*передача мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 78. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и прием мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 79. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*передача мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 80. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 81. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 82. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 83. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра.2***Раздел2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 84. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 85. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 86. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Удар по катящемуся мячу с разбега.2**Раздел2.**СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 87. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 88. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 89. | *Модуль«Лёгкая атлетика». 1.*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»,прыжка в длину с разбега «согнув ноги» 2.техника безопасности на уроках.3.**Раздел 3.** ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 90. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 91. | Модуль  «Легкая  атлетика»:  прыжки  высоту  способом  «перешагивание» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 92. | |  |  | | --- | --- | | *Модуль«Лёгкая атлетика». 1.*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»2.**Раздел 3.** ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 93. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 94. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 95. | Модуль3.9.  «Легкая  атлетика»: метание малого  мяча в горизонтальную и  вертикальную  цель  с расстояния 10м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 96. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 97. | Модуль3.9.  «Легкая  атлетика»:1 метание мяча на  дальность с места.2сдача ГТО | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа. Контрольный урок |
| 98. | Модуль3.9.  «Легкая  атлетика»:1 метание мяча на  дальность с места.2сдача ГТО | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа.  Контрольный урок |
| 99. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 100. | Модуль3.9.  «Легкая  атлетика»:1 метание мяча на  дальность с места.2сдача ГТО | 1 | 1 | 1 |  | Практическая работа.  Контрольный урок |
| 101. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 102. | *4.1*Использование модуля вида спорта «Футбол»: Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | **Раздел**2.8. **Правила  техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Раздел**3.11. *Модуль«Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельногообучениятехникепреодоленияпрепятствийспособами«наступание»и«прыжковыйбег»** | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос;  Объяснение |
| 2. | Раздел1.1 **Зарождение олимпийского движения** Раздел3.11. *Модуль«Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельногообучениятехникепреодоленияпрепятствийспособами«наступание»и«прыжковыйбег»** | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение Практическая работа |
| 3. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».**  Правила безопасного поведения во время занятий футболом. П. игра «Дом». Техника ведения мяча и удар ногой по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 4. | **Раздел 1.2. Олимпийское движение в СССР и современной России** Раздел3.11. *Модуль«Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами«наступание»и« прыжковый бег»** | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическая работа; |
| 5. | **Раздел 1.3. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** Раздел 3.10. *Модуль«Лёгкая атлетика».***Бег с преодолением препятствий. сдачи норм ГТО.** | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение  Практическая работа |
| 6. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».**  Техника ведения мяча и удар ногой по мячу Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом . | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7. | Раздел 3.10. *Модуль«Лёгкая атлетика».***Бег с преодолением препятствий.** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8. | *Раздел 3.15.Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 9. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».**  Техника ведения мяча и удар ногой по мячу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10. | *Раздел 3.15.Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 11. | *Раздел 3.14.Модуль«Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча в катящуюся мишень. Подготовка сдачи норм ГТО.** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 12. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».**  Техника ведения мяча и удар ногой по мячу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13. | *Раздел 3.14.Модуль«Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча в катящуюся мишень.** | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическая работа; |
| 14. | Раздел 1.1. **Зарождение олимпийского движения.** Раздел 3.23. *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическая работа; |
| 15. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».**  Техника ведения мяча и удар ногой по мячу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16. | Раздел 3.23. *Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 17. | *Раздел 3.22. Модуль«Спортивные игры .Баскетбол».***Ловля мяча после отскока от пола** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18. | *Модуль. Футбол* Техника ведения мяча и развороты с мячом Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».**  Техника ведения мяча и удар ногой по мячу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19. | *Раздел 3.25. Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20. | *Раздел 3.25. Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол** Техника ведения мяча, финты и отбор мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22. | *Раздел 3.24.Модуль«Спортивные игры. Баскетбол» .* **Броском мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23. | *Раздел 3.24.Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол** Техника ведения мяча, финты и отбор мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25. | *Раздел 3.26. Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26. | *Раздел 3.26. Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 1 | 0 | 1 |  | Беседа Устный опрос Практическая работа |
| 27. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол** Техника ведения мяча, финты и отбор мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 28. | **Раздел 3.1. Упражнения для коррекции телосложения. Раздел 3.6.** *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки ,разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | Беседа Устный опрос Практическая работа |
| 29. | **Раздел 3.2. Упражнения для профилактики нарушения осанки Раздел 3.6.** *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове со порой на руки ,разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 30. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол** Техника ведения мяча, финты и отбор мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практичея работа |
| 31. | **Раздел 1.4 Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом Раздел 3.6.** *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | Практичея работа |
| 32. | **Раздел 2.1. Ведение дневника физической культуры** *Раздел 3.5. Модуль«Гимнастика».***Стойка на голове с опорой на руки** | 1 | 0 | 1 |  | Объяснение;  Практичекая работа; |
| 33. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол** Техника ведения мяча, финты и отбор мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34. | **Раздел 2.1. Ведение дневника физической культуры** *Раздел 3.5. Модуль«Гимнастика».***Стойка на голове с опорой на руки** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35. | *Раздел 3.3. Модуль«Гимнастика» .***Акробатическая комбинация** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37. | *Раздел 3.3. Модуль«Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 38. | *Раздел 3.3. Модуль«Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40. | *Раздел 3.4. Модуль«Гимнастика».* **Акробатические пирамиды** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41. | *Раздел 3.4. Модуль«Гимнастика».* **Акробатические пирамиды** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43. | *Раздел 3.8. Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 44. | *Раздел 3.8. Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 46. | *Раздел3.7Модуль «Гимнастика».***Лазанье по канату в два приёма** | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 47. | *Раздел3.7Модуль «Гимнастика».***Лазанье по канату в два приёма** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49. | *Раздел 3.9. Модуль«Гимнастика».***Упражнения степ-аэробики** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50. | *Раздел 3.9. Модуль«Гимнастика».***Упражнения степ-аэробики** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 51. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 52. | **Раздел 2.2.Понятие «техническая подготовка** *Раздел 3.17.Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором**. | 1 | 1 | 1 |  | Беседа  Практическая работа |
| 53. | **Раздел 2.3.Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** *Раздел 3.17.Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором**. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55. | *Раздел3.16.Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение на лыжах способом «упор»** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56. | *Раздел3.16.Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение на лыжах способом «упор»** | 1 | 0 |  | 1 | Практическая работа |
| 57. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58. | **Раздел2.4.Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** *Раздел3.19Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59. | **Раздел2.5.Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** *Раздел3.19Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61. | *Раздел3.18.Модуль «Зимние виды спорта».***Поворот упором при спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62. | *Раздел3.18.Модуль «Зимние виды спорта».***Поворот упором при спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника ведения и передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64. | *Раздел3.21.Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65. | *Раздел3.21.Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника ведения, остановки и передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 69. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника передачи и приём мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 70. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 71. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 72. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника ведения передачи мяч. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 73. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 74. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 75. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника ведения передачи мяч. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 76. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 |  |  |  | Беседа Практическая работа |
| 77. | *Раздел3.20.Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | Практическа яработа |
| 78. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Техника ведения передачи мяч. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 79. | *Раздел3.28.Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 80. | *Раздел3.28.Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 81. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 82. | *Раздел3.27Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Верхняя прямая подача мяча** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 83. | *Раздел3.27Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Верхняя прямая подача мяча** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 84. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 85. | **Раздел2.6.Планирование занятий технической подготовкой** *Раздел3.29.Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 1 |  |  |  | Беседа Практическая работа |
| 86. | **Раздел2.7.Составление плана занятий по технической подготовке.** *Раздел3.29.Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 87. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 88. | **Раздел2.9.Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.** *Раздел3.30.Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Средние и длинные передачи футбольного мяча.** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 89. | *Раздел3.31.Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Тактические действия игры футбол** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 90. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 91. | *Раздел3.31.Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Тактические действия игры футбол** | 1 | 0 | 1 |  | Беседа Практическая работа |
| 92. | *Раздел3.14.Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча в катящуюся мишень.** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 93. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 94. | *Раздел3.13.Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа Контроль |
| 95. | *Раздел3.13.Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 96. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 97. | *Раздел3.13.Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 98. | *Раздел3.12.Модуль «Лёгкая атлетика».***Эстафетный бег** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическаяработа Контроль |
| 99. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 100. | *Раздел3.12.Модуль «Лёгкая атлетика».***Эстафетный бег** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 101. | *Раздел3.12.Модуль «Лёгкая атлетика».***Эстафетный бег** | 1 | 0.5 | 0.5 |  | Практическая работа Контроль |
| 102. | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол»** Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  | | |

Поурочное планирование 8 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды,**  **формы контроля** |
| **всего** | **Контрольныеработы** | **Практические работы** |
| 1 | Раздел 1.1 Физическая культура в современном обществе; характеристика основных направлений и форма организации.  Раздел 3.5 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег.**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическаяработа; |
| 2 | Раздел 1.1 Физическая культура в современном обществе; характеристика основных направлений и форма организации.  Раздел 3.5 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег.**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическаяработа; |
| 3 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа; |
| 4 | Раздел 1.2 **Всестороннее и гармоничное физическое развитие**  Раздел 3.5 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег.**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическаяработа; |
| 5 | Раздел 1.2 **Всестороннее и гармоничное физическое развитие**  Раздел 3.5 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег.**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос  Объяснение;  Практическаяработа; |
| 6 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».**Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Дневник самонаблюдения. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа; |
| 7 | Раздел 3.5 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег.**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Подготовка сдачи норм ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжок в длину с разбега способом  «прогнувшись»с11-13шаговразбега. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 9 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подбор физический упражнений. Упражнения на частоту в виде эстафеты. П. игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 10 | Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжок в длину с разбега способом  «прогнувшись»с11-13шаговразбега. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 11 | Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжок в длину с разбега способом  «прогнувшись»с11-13шаговразбега. Подготовка сдачи норм ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 12 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 13 | Раздел 1.3 **Адаптивная физическая культура.**  Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжок в длину с разбега способом  «прогнувшись»с11-13шаговразбега. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическая работа; |
| 14 | Раздел 1.3 **Адаптивная физическая культура.**  Раздел 3.13 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Повороты с мячом на месте.** Инструктаж по ТБ. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Объяснение;  Практическая работа; |
| 15 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. П. игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 16 | Раздел 3.13 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Повороты с мячом на месте.** История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 17 | Раздел 3.14 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.** | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа |
| 18 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Эстафета с элементами футбола. П. игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 19 | Раздел 3.14 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.** | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа |
| 20 | Раздел 3.15 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.** | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа |
| 21 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** План индивидуальных занятий футболом. Упражнения на частоту в виде эстафеты. П. игра «Три цвета». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 22 | Раздел 3.15 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.** | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа |
| 23 | Раздел 3.16 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 24 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола. П. игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 25 | Раздел 3.16 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа |
| 26 | Раздел 3.16 *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;  Практическая работа; |
| 27 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. П. игра «Квадрат по парам». П. игра «Мост». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 28 | Раздел 3.2 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на перекладине.** ИнструктажпоТ.Б.Историяивидыгимнастики. | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 29 | Раздел 2.1 **Коррекция нарушения осанки.**  Раздел 3.2 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 30 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 31 | Раздел 3.2 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 32 | Раздел 3.2 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 33 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. П. игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 34 | Раздел 2.2 **Коррекция избыточной массы тела.**  Раздел 3.2 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 35 | Раздел 3.3 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 36 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Упражнения на частоту в виде эстафеты. П. игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 37 | Раздел 3.3  *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 38 | Раздел 3.3 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.** Подготовка сдачи норм ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 39 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** План индивидуальных занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. П. игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 40 | Раздел 3.3 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 41 | Раздел 3.3 *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 42 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. П. игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 43 | Раздел 2.3 **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**  Раздел 3.4 *Модуль «Гимнастика».*  **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 44 | Раздел 2.3 **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**  Раздел 3.4 *Модуль «Гимнастика».*  **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 45 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Упражнения на частоту в виде эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 46 | Раздел 2.3 **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**  Раздел 3.4 *Модуль «Гимнастика».*  **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 47 | Раздел 2.3 **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**  Раздел 3.4 *Модуль «Гимнастика».*  **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 48 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. П. игра «Зеркало». П. игра «Выбивной». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 49 | Раздел 3.4 *Модуль «Гимнастика».*  **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 50 | Раздел 3.4 *Модуль «Гимнастика».*  **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 51 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. План индивидуальных занятий футболом. Игра 4х4 (малые ворота). | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 52 | Раздел 3.9 *Модуль «Зимние виды спорта».***Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.** ИнструктажпоТБ.История,основныеправиласоревнований.Видылыжногоспорта.Одежда,обувь,лыжныйинвентарь. | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 53 | Раздел 3.9 *Модуль «Зимние виды спорта».***Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 54 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. П. игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 55 | Раздел 3.9 *Модуль «Зимние виды спорта».***Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 56 | Раздел 3.9 *Модуль «Зимние виды спорта».***Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.** Подготовка сдачи норм ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 57 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. П. игра «Выбивной». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 58 | Раздел 3.10 *Модуль «Зимние виды спорта».***Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 59 | Раздел 3.10 *Модуль «Зимние виды спорта».***Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 60 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Упражнения на частоту в виде эстафеты. Контрольно-тестовые упражнения (передача и прием мяча). | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 61 | Раздел 3.10 *Модуль «Зимние виды спорта».***Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 62 | Раздел 3.10 *Модуль «Зимние виды спорта».***Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 63 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. П. игра «Вышибалы в кругу». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой (стоя возле стены)». Упражнение «Удар по мячу головой (один сидит)». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 64 | Раздел 3.10 *Модуль «Зимние виды спорта».***Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 65 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. План индивидуальных занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 66 | Раздел 3.11 *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 67 | Раздел 3.11 *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 68 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 69 | Раздел 3.11 *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 70 | Раздел 3.11 *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 71 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 72 | Раздел 3.11 *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 73 | Раздел 3.12 *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного лыжного хода на другой.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 74 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Упражнения на частоту в виде эстафеты. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 75 | Раздел 3.12 *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного лыжного хода на другой.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 76 | Раздел 3.12 *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного лыжного хода на другой.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 77 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 4х4 (малые ворота). | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 78 | Раздел 3.12 *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одного лыжного хода на другой.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 79 | Раздел 3.17 *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямой нападающий удар.** ИнструктажпоТБ.История,основныеправилаиприёмыигрывволейбол.Терминологияволейбола. | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 80 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** План индивидуальных занятий футболом. П. игра «Зеркало». П. игра «Игра 1х1 по цветам». Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 81 | Раздел 3.18 *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 82 | Раздел 3.19 *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 83 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола.). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 84 | Раздел 3.20 *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Тактические действия в игре волейбол.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 85 | Раздел 3.20 *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Тактические действия в игре волейбол.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 86 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. П. игра «1-2-3». Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 87 | Раздел 3.21 *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 88 | Раздел 2.4 **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.**  Раздел 3.22 *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.** Основные тактические схемы игры футбол.  Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 89 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Упражнения на частоту в виде эстафеты. П. игра «Игра 1х1 по цветам». Игра 1х1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 90 | Раздел 2.4 **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.**  Раздел 3.22 *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическаяработа; |
| 91 | Раздел 2.4 **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.**  Раздел 3.22 *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 92 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными.  П. игра «Дом». П. игра «1-2-3». Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 | 0 | 0 |  | Практическаяработа; |
| 93 | Раздел 2.4 **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.**  Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 1 | 0 | 0 |  | Объяснение;  Практическая работа; |
| 94 | Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 95 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 96 | Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 97 | Раздел 3.6 *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 98 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». Контрольно-тестовое упражнение (взаимодействие и контроль мяча). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 99 | Раздел 3.7 *Модуль«Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча.**  Подготовка сдачи норм ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 100 | Раздел 3.7 *Модуль«Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 101 | Раздел 4.1 **Использование модуля вида спорта «Футбол».** Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». Контрольно-тестовое упражнение (взаимодействие и контроль мяча). | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 102 | Раздел 3.7 *Модуль«Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Выберите учебные материалы

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Введите данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Введите данные<https://resh.edu.ru/>

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 10,2 | 10,7 | 11,3 |
| Д | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Д | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Д | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 4 | Бег 300 м (мин, сек) | М | 1,02 | 1,06 | 1,12 |
| Д | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,30 | 4,50 | 5,20 |
| Д | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 7 | Кросс 1,5 км (мин, сек) | М | 8,50 | 9,30 | 10,00 |
| Д | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| 8 | Подтягивание на перекладине из виса (раз) | М | 7 | 5 | 3 |
| 9 | Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз) | Д | 15 | 10 | 8 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | М | 17 | 12 | 7 |
| Д | 12 | 8 | 3 |
| 11 | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин) | М | 39 | 33 | 27 |
| Д | 28 | 23 | 20 |
| 12 | Прыжок в длину с места (см) | М | 170 | 160 | 140 |
| Д | 160 | 150 | 130 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега (см) | М | 340 | 300 | 260 |
| Д | 300 | 260 | 220 |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега (см) | М | 110 | 100 | 85 |
| Д | 105 | 95 | 80 |
| 15 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 6,30 | 7,00 | 7,40 |
| Д | 7,00 | 7,30 | 8,10 |
| 16 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 17 | • Одновременный бесшажный ход  • Подъем «елочкой»  • Спуск в «ворота» из палок  • Торможение «плугом» | М | Техника на лыжах | | |
| Д | Техника на лыжах | | |
| 18 | Ведение мяча бегом в баскетболе | М | Техника | | |
| Д | Техника | | |
| 19 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 70 | 60 | 55 |
| Д | 60 | 50 | 30 |
| 20 | Прыжки через скакалку 15 сек (раз) | М | 34 | 32 | 30 |
| Д | 38 | 36 | 34 |
| 21 | Плавание без учета времени (м) | М | 50 | 25 | 12 |
| Д | 25 | 20 | 12 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 10,0 | 10,5 | 11,5 |
| Д | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 5,8 | 6,2 |
| Д | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,8 | 10,2 | 11,1 |
| Д | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 4 | Бег 500 м (мин, сек) | Д | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,20 | 4,45 | 5,15 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| Д | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 19,00 | 20,00 | 22,00 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см) | М | 175 | 165 | 145 |
| Д | 165 | 155 | 140 |
| 10 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 8 | 6 | 4 |
| 11 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 20 | 15 | 10 |
| Д | 15 | 10 | 5 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 10 | 6 | 3 |
| Д | 14 | 11 | 8 |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 40 | 35 | 25 |
| Д | 35 | 30 | 20 |
| 14 | Прыжки через скакалку 20 сек (раз) | М | 46 | 44 | 42 |
| Д | 48 | 46 | 44 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| Д | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| Д | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,4 | 10,0 | 10,8 |
| Д | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 4 | Бег 500 м (мин, сек) | Д | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,10 | 4,30 | 5,00 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | 9,30 | 10,15 | 11,15 |
| Д | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 12,30 | 13,30 | 14,00 |
| Д | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| Д | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см) | М | 180 | 170 | 150 |
| Д | 170 | 160 | 145 |
| 10 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 23 | 18 | 13 |
| Д | 18 | 12 | 8 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 11 | 7 | 4 |
| Д | 16 | 13 | 9 |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 45 | 40 | 35 |
| Д | 38 | 33 | 25 |
| 14 | Прыжки через скакалку 20 сек (раз) | М | 46 | 44 | 42 |
| Д | 52 | 50 | 48 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,6 | 10,1 | 10,6 |
| Д | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,8 | 5,1 | 5,4 |
| Д | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,0 | 9,7 | 10,5 |
| Д | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 3,50 | 4,30 | 4,50 |
| Д | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 5 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | 9,00 | 9,45 | 10,30 |
| Д | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 16,00 | 17,00 | 18,00 |
| Д | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| 7 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | + | + | + |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | М | 190 | 180 | 165 |
| Д | 175 | 165 | 156 |
| 9 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 10 | 8 | 5 |
| 10 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 25 | 20 | 15 |
| Д | 19 | 13 | 9 |
| 11 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 12 | 8 | 5 |
| Д | 18 | 15 | 10 |
| 12 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 48 | 43 | 38 |
| Д | 38 | 33 | 25 |
| 13 | Прыжки через скакалку 25 сек (раз) | М | 56 | 54 | 52 |
| Д | 62 | 60 | 58 |