

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области
Отдел образования администрации Новоорского района
МОУ "ООШ с. Чапаевка"

РАСМОТРЕНО
Руководитель МО

 Муханова Н.А.

Протокол №1

от "30" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

 Ярко О.Н.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Полянская С.И.

Приказ №37-Д

от "31" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(ID 5090032)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Составитель Буранков Павел Николаевич,
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; 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 вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака 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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Объяснение;;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;	Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; ;	беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и; «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого; предназначения ;	Практическая работа;; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют; состояние организма по определённой формуле;	Практическая работа;; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Практическая работа;; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в здоровом образе;	Практическая работа;; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов;	Практическая работа;; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Практическая работа;; Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой.;;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0		равновесии; точности; движений; жонглировании малым (теннисным) мячом разучивают упражнения; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-; оздоровительной деятельности ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5	0	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		определяют задачи и последовательность; самостоятельного обучения технике опорного прыжка; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1.5	0	1.5		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на; самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1.5	0	1.5		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом«согнув ноги;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0.5	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2.5	0.5	1		разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2.5	0	2.5		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и; имитационных упражнений;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	1	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	3	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.31.	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;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1.5	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	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;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5	0.5	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2.5	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	3	0	1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0.5	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»;«по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	5		показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО демонстрируют приросты в; ;	Практическая работа;; Практическое занятие; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	41				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения; приводят примеры;;	Устный опрос;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	1	0		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения; приводят примеры;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0		заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0.5		подготовка;; рассматривают его содержательное наполнение (физические качества); осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; знакомятся с понятием «физическая ;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма; повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой; способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой; способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	2		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	2	0	2		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	4	0	4		отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	1	0		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	1	0		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2		разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	4	1	3		разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения; выполняемые с разной амплитудой движения; ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев; прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев; прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	3	1	2		контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта; уточняют её фазы и элементы; делают выводы;;	Тестирование;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	1	1		описывают технику гладкого равномерного бега; определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	3	0	3		описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	0	3		описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		контролируют технику выполнения старта другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предла;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники старта; уточняют её фазы и элементы; делают выводы;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	2		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода; сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы; находят отличительные признаки и делают выводы;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	1	1		повторяют технику спусков; подъёмов и торможения с пологого склона;;	Тестирование;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	2		повторяют технику спусков; подъёмов и торможения с пологого склона;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	2	1	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>	2	0	2		знакомятся с образцами технических стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком; повороты на месте); действий игрока без мяча (передвижения в ;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i>	2	0	2		описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу; выявляют имеющиеся различия; делают выводы по способам обучения;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</i>	2	1	1		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		64						

Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Тестирование; https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		30					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	87			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

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

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5		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;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5		изучают основные правила технической подготовки; осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5		изучают основные правила технической подготовки; осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;	Устный опрос;	https://multiurok.ru/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5		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;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений; приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	3	0	3		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	2		контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	2	0	2		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам; определяют место в пирамиде;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают фазы движения; определяют технические трудности в их выполнении;;;	Тестирование;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	0	2		контролируют выполнение технические действий другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают фазы движения; определяют технические трудности в их выполнении;;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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 учителя; обсуждают фазы движения; определяют технические трудности в их выполнении;;;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	2	0	2		контролируют выполнение технические действий другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	2	1	1		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/

3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2		описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег»; разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.gtonormy.ru/page/5/Нормы_ГТО_ру
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	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;	http://nsportal.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	2		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;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	1	1		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором; выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении; формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Тестирование;	http://www.gtonormy.ru/page/5/Нормы_ГТО_ру
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/

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

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	2		рассматривают; обсуждают и анализируют технику верхней прямой подачи мяча; определяют фазы движения мяча; делают выводы;
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	0	2		планируют задачи для освоения техники выполнения; разучивают подводящую технику броска по фазам; делают выводы;
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	1	1		рассматривают; обсуждают и анализируют технику передачи мяча за голову; определяют её основные особенности; делают выводы;
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	1	1		рассматривают; обсуждают и анализируют технику средних и длинных передач; сравнивают между собой короткие и длинные передачи; определяют отличия; делают выводы по результатам самостоятельного обучения;
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	0	3		знакомятся со стандартными тактическими действиями; делают выводы по выполнению угловых действий;
Итого по разделу		64				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29		демонстрируют приросты физической подготовленности; делают выводы по нормативным требованиям;
Итого по разделу		30				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1		готовят рефераты по темам: «Физическая культура в современном обществе», «Физическая культура в современном обществе: гармоничным физическим развитием человека», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»;
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1		анализируют и осмысливают содержание программы; определяют основные смыслы; приводят примеры основных понятий;

1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1		анализируют и осмысливают «адаптивная физическая культура»; задачи адаптивной физической культуры; приводят примеры её социальной целесообразности;
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	2		измеряют индивидуальную форму осанки; подбирают состав корректирующих упражнений; составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1		изучают причины появления избыточной массы тела; знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1		знакомятся со спортивной подготовкой; системой тренировочных занятий; определяют специфические особенности планирования содержания и в дозировки физической нагрузки;
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1	0	1		планируют индивидуальные занятия в корректирующей гимнастике и составляют для них планы-конспекты;
Итого по разделу		5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	2	0	2		знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление; изучают и разучивают их в определённой последовательности; используют в режиме учебной работы в сочетании с упражнениями физкультминутки;
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2		закрепляют и совершенствуют освоенных висов и упоров; гимнастических упражнений на гимнастической перекладине;
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	2		закрепляют и совершенствуют освоенных упражнений на параллельных брусьях;
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	2		знакомятся с образцом гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют их; описывают фазы движения и технические трудности;
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	2		знакомятся с кроссовым бегом лёгкой атлетики; анализируют его общность и особенности на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	2		знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; сравнивают с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»; выделяют специфические особенности выполнения фаз движения; делают выводы;
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2		знакомятся с кроссовым бегом лёгкой атлетики; анализируют его общность и особенности на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	3		знакомятся с кроссовым бегом лёгкой атлетики; анализируют его общность и особенности на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	2		знакомятся с образцом техники изменяющегося грунта; по наклонному склону (вверх) сравнивают его технику с техникой бега; выделяют специфические особенности выполнения;
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	2		знакомятся с образцом учителя; анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременно бесшажным ходом; с техникой попеременного одноступенчатого хода; выделяют фазы движения и особенности; определяют технические трудности их выполнения;
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	3		знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом; анализируют и определяют технические трудности его выполнения; разучивают в полной координации передвижении двухшажным попеременным ходом;
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	3		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (в парах).;
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	3		знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом; анализируют и определяют технические трудности его выполнения; разучивают в полной координации передвижении двухшажным попеременным ходом;
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2	1	1		уточняют технику плавания разученного способа плавания на груди;
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	2	0		уточняют технику плавания разученного способа плавания на груди;
3.16.	Модуль «Плавание». Проплавание учебных дистанций	2	2	0		уточняют технику плавания разученного способа плавания на груди;
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	3		знакомятся с образцом техники туловища в правую и левую сторону; анализируют технику выполнения; разучивают по образцу.;
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	3		знакомятся с образцом техники мяча одной рукой от плеча; анализируют фазы движения и особенности их выполнения;
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди;
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	1	2		знакомятся с образцом техники мяча одной рукой от плеча; анализируют фазы движения и особенности их выполнения;

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	3		разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара; обучаются отдельным фазам и элементам техники в полной координации
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	3	1	2		формулируют задачи обучения и определяют последовательность их решения
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	3		знакомятся с образцом техники выполнения упражнения в прыжке с места; наблюдают и анализируют его особенности; выделяют фазы движения; делают выводы о технической стороне выполнения
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3	0	3		знакомятся с образцом техники выполнения упражнения в прыжке с места; наблюдают и анализируют его особенности; выделяют фазы движения; делают выводы о технической стороне выполнения
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	1	1		контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися; сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (в группах);;
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	1	1		знакомятся с тактической схемой «2» в классическом футболе; определяют возможные схемы взаиморасположения игроков в условиях игровой деятельности
Итого по разделу		64				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29		осваивают содержание Программы модульных программ по физической культуре или рабочей программы физической подготовки;
Итого по разделу		30				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Высокий старт	1	0	1		Практическая работа;
2.	Высокий старт	1	1	0		Практическая работа;
3.	Стартовый разгон	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
4.	Стартовый разгон	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
5.	Бег на короткие дистанции	1	0	1		Зачет;
6.	Бег на короткие дистанции КН	1	0	1		Практическая работа;
7.	Бег 60 м	1	0	1		Практическая работа;
8.	Бег 60 м	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
9.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега КН	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание мяча	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
12.	Метание мяча	1	0	1		Зачет;
13.	Прыжок в длину КН	1	0	1		Практическая работа;

14.	Бег на средние дистанции	1	0	1		Практическая работа;
-----	--------------------------	---	---	---	--	----------------------

15.	Бег на средние дистанции	1	0	1		Практическая работа;
16.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока	1	0	1		Практическая работа;
17.	Ведение мяча	1	0	1		Практическая работа;
18.	Стойка и повороты	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Передача мяча на месте	1	0	1		Тестирование;
20.	Передача мяча на месте	1	0	1		Тестирование;
21.	Броски одной и двумя руками мяча	1	0	1		Практическая работа;
22.	Броски одной и двумя руками мяча КП	1	0	1		Практическая работа;
23.	Ведение мяча с изменением скорости	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Ведение мяча с изменением скорости	1	1	0		Практическая работа;
25.	Ведение мяча с изменением направления КН	1	1	0		Тестирование;
26.	Броски мяча в кольцо	1	0	1		Практическая работа;
27.	Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
28.	Акробатика. Кувырок вперед	1	0	1		Тестирование;
29.	Акробатика. Кувырок вперёд.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Акробатика. кувырок вперед-назад	1	0	1		Практическая работа;
31.	Кувырок вперед-назад	1	0	1		Практическая работа;

32.	Стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
33.	Подтягивание в висе	1	0	1		Практическая работа;
34.	Подтягивание в висе, поднимание прямых ног	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Упоры	1	0	1		Практическая работа;
36.	Опорный прыжок, строевые упражнения КН	1	0	1		Тестирование;
37.	Опорный прыжок, строевые упражнения КН	1	0	1		Тестирование;
38.	Прыжки со скакалкой	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
39.	Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
40.	Опорный прыжок КН	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Лазание по канату	1	1	0		Практическая работа;
42.	Лазание по канату	1	0	1		Тестирование;
43.	Стойка и передвижение игрока. Техника остановок и поворотов	1	0	1		Практическая работа;
44.	Стойка и передвижение игрока. Техника остановок и поворотов	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Ловля и передача мяча. Техника ведения, техника бросков мяча	1	1	0		Зачет;
46.	Ловля и передача мяча. Техника ведения, техника бросков мяча	1	0	1		Практическая работа;

47.	Индивидуальная техника защиты КН	1	0	1		Тестирование;
48.	Индивидуальная техника защиты КН	1	0	1		Тестирование;
49.	Индивидуальная техника защиты КН	1	1	0		Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
51.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1	1	0		Зачет;
52.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
53.	Повороты переступанием	1	0	1		Практическая работа;
54.	Спуски и подъемы	1	0	1		Практическая работа;
55.	Спуски и подъёмы	1	0	1		Практическая работа;
56.	Подъёмы "елочкой"	1	0	1		Практическая работа;
57.	Подъёмы "елочкой"	1	0	1		Практическая работа;
58.	Торможение "плугом"	1	0	1		Самооценка с использованием м«Оценочного листа»;
59.	Подъём "ёлочкой"	1	0	1		Самооценка с использованием м«Оценочного листа»;
60.	Спуски в средней стойке	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Спуски в средней стойки	1	0	1		Практическая работа;
62.	лыжная эстафета	1	0	1		Зачет;

63.	лыжная эстафета	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	соревнования на 1 км	1	0	1		Практическая работа;
65.	Соревнования на 1 км КН	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
67.	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
68.	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
69.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	0	1		Практическая работа;
70.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	0	1		Практическая работа;
71.	Приём мяча сверху над собой	1	0	1		Практическая работа;
72.	Приём мяча сверху над собой	1	0	1		Практическая работа;
73.	Приём мяча снизу над собой в парах	1	0	1		Практическая работа;
74.	Приём мяча снизу над собой в парах	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
75.	Нижняя прямая подача	1	0	1		Практическая работа;
76.	Нижняя прямая подача	1	0	1		Практическая работа;
77.	Нижняя прямая подача в парах КН	1	0	1		Тестирование;
78.	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	0	1		Практическая работа;

79.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
80.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
81.	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	0	1		Практическая работа;
82.	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	0	1		Практическая работа;
83.	Техника прямого нападающего удара КН	1	0	1		Практическая работа;
84.	Комбинации из освоенных элементов	1	0	1		Практическая работа;
85.	Тактика игры	1	0	1		Практическая работа;
86.	Легкая атлетика . Бег 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега	1	0	1		Практическая работа;
87.	Метание мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
88.	Метание мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
89.	Легкая атлетика . . Прыжки в длину с 5-7 шагов с разбега	1	0	1		Практическая работа;
90.	Бросок набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
91.	Кроссовая подготовка 1 км	1	0	1		Практическая работа;
92.	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1		Практическая работа;
93.	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1		Практическая работа;

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

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

17.	ТБ во время футбола. Способы передача мяча	1	0	1		Зачет;
18.	Удары по мячу различными способами	1	1	0		Практическая работа;
19.	Удары по воротам с разлиных дистанции КН	1	0	1		Практическая работа;
20.	Ведение мяча с обводкой	1	0	1		Зачет;
21.	Учебная игра футбол	1	0	1		Практическая работа;
22.	Учебная игра футбол	1	0	1		Зачет;
23.	Учебная игра футбол	1	0	1		Практическая работа;
24.	Футбол-двухсторонная игра	1	1	0		Практическая работа;
25.	Футбол-двухсторонная игра	1	1	0		Практическая работа;
26.	Футбол-двухсторонная игра	1	0	1		Практическая работа;
27.	Футбол-двухсторонная игра	1	0	1		Практическая работа;
28.	ТБ на гимнастике. Строевые упражнения	1	0	1		Тестирование;
29.	Упражнения на гибкость	1	0	1		Практическая работа;
30.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
31.	Акробатические соединения	1	0	1		Практическая работа;
32.	Акробатические соединения Кн	1	1	0		Зачет;
33.	Упражнения с гантелями	1	0	1		Практическая работа;
34.	Упражнения с предметами	1	0	1		Практическая работа;
35.	Лазание по канату	1	0	1		Практическая работа;

36.	Лазание по канату КН	1	0	1		Практическая работа;
37.	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	1		Практическая работа;
38.	Опорный прыжок ноги врозь	1	1	0		Практическая работа;
39.	Комплекс упражнений на осанку	1	0	1		Тестирование;
40.	Комплекс упражнений на гибкость	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Комплекс упражнений на плоскостопие	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Опорный прыжок через коня боком	1	0	1		Тестирование;
43.	Опорный прыжок через коня ноги врозь	1	0	1		Тестирование;
44.	Комплекс упражнений с гим. палкой	1	0	1		Практическая работа;
45.	Комплекс упражнений со скакалками	1	1	0		Практическая работа;
46.	Способы прыжков через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
47.	Лазание по канату КН	1	0	1		Практическая работа;
48.	Комплекс упражнений с мячом	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	ТБ по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Способы ходов	1	0	1		Практическая работа;
50.	Двухшажный ход	1	0	1		Тестирование;
51.	Способы подъёмов	1	0	1		Практическая работа;

52.	Способы подъёмов	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
53.	Повороты на месте	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
54.	Способы спусков	1	0	1		Практическая работа;
55.	Способы подъёмов	1	0	1		Практическая работа;
56.	Попеременный двушажный ход	1	0	1		Тестирование;
57.	Попеременный двушажный ход	1	0	1		Практическая работа;
58.	Повороты в движении	1	0	1		Тестирование;
59.	Повороты в движении	1	0	1		Практическая работа;
60.	Одновременный двушажный ход	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Одновременный двушажный ход	1	0	1		Практическая работа;
62.	Торможение "плугом"	1	0	1		Практическая работа;
63.	Торможение "плугом"	1	0	1		Практическая работа;
64.	Подъём "ёлочкой"	1	0	1		Практическая работа;
65.	Прохождение дистанции 2 км	1	0	1		Тестирование;
66.	Прохождение дистанции 3 км КН	1	0	1		Тестирование;
67.	Лыжные гонки	1	0	1		Практическая работа;

68.	Лыжные гонки	1	0	1		Практическая работа;
69.	ТБ на баскетболе. Ведение мяча, броски	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
70.	Стойки, передвижения	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
71.	Броски с различных дистанции	1	0	1		Практическая работа;
72.	Броски с различных дистанции	1	0	1		Практическая работа;
73.	Передача и ловля мяча	1	0	1		Практическая работа;
74.	Передача и ловля мяча	1	0	1		Практическая работа;
75.	2 шага бросок после ведения	1	0	1		Практическая работа;
76.	2 шага бросок после ведения	1	0	1		Практическая работа;
77.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
78.	2 шага бросок после ведения КН	1	0	1		Тестирование;
79.	Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа;
80.	Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа;
81.	Ведение с обводкой в движении	1	0	1		Практическая работа;
82.	Ведение с обводкой в движении КН	1	0	1		Тестирование;
83.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

84.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
85.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
86.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
87.	2 шага бросок после ведения КН	1	0	1		Тестирование;
88.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
89.	ТБ на л/в. Низкий старт 30м	1	0	1		Практическая работа;
90.	Высокий старт 60 м	1	0	1		Тестирование;
91.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
92.	Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
93.	Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
94.	Метание гранаты на дальность	1	0	1		Практическая работа;
95.	Метание гранаты на дальность	1	0	1		Практическая работа;
96.	Промежуточная аттестация	1	0	1		Практическая работа;
97.	Прыжки в длину с разбега КН	1	0	1		Тестирование;
98.	Кроссовая подготовка	1	0	1		Тестирование;
99.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
100.	100. Метание диска	1	0	1		Тестирование;
101.	101. Итоговая сдача	1	1	0		Тестирование;
102.	102. Развитие скоростных	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроках л/а. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
2.	Эстафеты с элементами л/а. Полоса препятствий	1	1	0		Тестирование;
3.	Низкий старт. Метание мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
4.	60м на результат	1	1	0		Практическая работа;
5.	Метание мяча на дальность	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Зачет;
7.	Развитие выносливости	1	0	1		Зачет;
8.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
9.	Метание мяча. Развитие скоростной выносливости	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание гранаты на дальность, точность попадания	1	0	1		Практическая работа;
12.	Толкание ядра	1	0	1		Практическая работа;
13.	Развитие выносливости	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		Практическая работа;

15.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		Практическая работа;
16.	Полоса препятствий с элементами л/а.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Бег с ускорением 100 м	1	0	1		Тестирование;
18.	Эстафетный бег	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Подвижные игры с элементами л/а	1	0	1		Практическая работа;
20.	бег с ускорением 100м	1	0	1		Практическая работа;
21.	ТБ на уроках по баскетболу. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты.	1	0	1		Тестирование;
22.	Ведения мяча. Броски мяча с различных дистанции	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Ловля и передача мяча. Штрафной бросок.	1	0	1		Зачет;
24.	Броски мяча с различных дистанции	1	1	0		Тестирование;
25.	Повороты, броски с различных дистанции	1	1	0		Практическая работа;
26.	Ведения мяча. Броски мяча с различных дистанции	1	0	1		Практическая работа;
27.	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
28.	ТБ на гимнастике. Развитие силовых качеств	1	0	1		Тестирование;
29.	Лазание по канату	1	0	1		Практическая работа;

30.	Акробатическое соединение	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31.	Поворот боком, стойка на голове и руках. Акробатическое соединение	1	1	0		Зачет;
32.	Стойка на лопатках, мост из положения лежа. Акробатическое соединение	1	0	1		Зачет;
33.	Упражнения в равновесии. Кувырок прыжком. Акробатические пирамиды	1	0	1		Практическая работа;
34.	Комплекс упражнений на осанку	1	0	1		Практическая работа;
35.	Комплекс упражнений на гибкость	1	0	1		Практическая работа;
36.	Комплекс упражнений на плоскостопие	1	0	1		Практическая работа;
37.	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическая пирамида	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
38.	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1	1	0		Тестирование;
39.	Опорный прыжок через козла согнув ноги	1	0	1		Тестирование;
40.	Опорный прыжок боком через коня	1	0	1		Зачет;
41.	Способы лазания по канату	1	1	0		Тестирование;
42.	Строевые движения на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
43.	Комплекс утренней гимнастики	1	0	1		Практическая работа;

44.	Комплекс упражнений с гантелями	1	0	1		Практическая работа;
45.	Способы опорных прыжков через козла	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой	1	0	1		Практическая работа;
47.	Акробатическое соединение-пирамида	1	0	1		Тестирование;
48.	Комплекс упражнений на шведской стенке	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке	1	0	1		Практическая работа;
50.	Попеременный 2-х шажный ход. бег по дистанции 3 км	1	1	0		Зачет;
51.	Попеременный 2-х шажный ход	1	0	1		Практическая работа;
52.	Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км	1	0	1		Практическая работа;
53.	Попеременный 2-х шажный ход	1	0	1		Тестирование;
54.	Повороты переступанием. Спуски	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
55.	Подъёмы в гору различными способами. Спуски	1	0	1		Тестирование;
56.	Бег по дистанции 3 км	1	0	1		Практическая работа;
57.	Попеременный 2-х шажный ход	1	0	1		Практическая работа;
58.	Спуски. Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;

59.	Подъёмы в гору различными способами. Бег по дистанции 3 км	1	0	1		Тестирование;
60.	Повороты на месте и в движении	1	0	1		Зачет;
61.	Попеременный 2-х шажный ход	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
62.	Повороты на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
63.	Повороты на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
64.	Бег по дистанции 3 км	1	0	1		Тестирование;
65.	Бег по дистанции 3 км	1	0	1		Практическая работа;
66.	Переход с попеременного на одновременный ход	1	0	1		Тестирование;
67.	Волейбол. Стойки, передвижения	1	0	1		Практическая работа;
68.	Волейбол Приёмы и передачи	1	0	1		Практическая работа;
69.	Блокирование мяча Правила перехода	1	0	1		Практическая работа;
70.	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа;
71.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
72.	Передача мяча сверху за голов, приём мяча снизу. нижняя прямая передача и боковая передача	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
73.	Приём мяча снизу, нижняя подача	1	0	1		Практическая работа;
74.	Прямой нападающий удар	1	0	1		Практическая работа;

75.	Подача и удары	1	0	1		Практическая работа;
76.	Волейбольные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
77.	Тактические действия в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
78.	Волейбол. Игра по правилам	1	0	1		Практическая работа;
79.	Тестирование по волейболу	1	0	1		Тестирование;
80.	Контрольный урок по теме "Волейбол"	1	0	1		Практическая работа;
81.	ТБ на занятиях футболом. Ведение мяча	1	0	1		Практическая работа;
82.	Передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
83.	передача мяча	1	0	1		Тестирование;
84.	Удары по катящему мячу	1	0	1		Практическая работа;
85.	Удары по катящему мячу	1	0	1		Зачет;
86.	Обводка, удары в ворота с различных дистанции	1	0	1		Практическая работа;
87.	Игра в футбол. Работа в парах с мячом	1	0	1		Практическая работа;
88.	Игра в футбол. работа в парах с мячом	1	0	1		Практическая работа;
89.	Игра в футбол. Передача мяча с дальних дистанции	1	0	1		Практическая работа;
90.	Спортивная игра в футбол	1	0	1		Тестирование;
91.	ТБ на занятиях по л/а. бг 30 м	1	0	1		Практическая работа;
92.	Метание мяча	1	0	1		Практическая работа;
93.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;

94.	Тестирование бега на 30 м. челночный бег 3 по 10 м	1	0	1	10.05.2023	Тестирование;
95.	Кроссовая подготовка. Бег на среднее дистанции. развитие выносливости	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
96.	Тестирование бега 1500м	1	0	1	16.05.2023	Тестирование;
97.	Тестирование бега 60 м	1	0	1	17.05.2023	Тестирование;
98.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	0	1		Тестирование;
99.	Тестирование бега на 300 м	1	0	1		Тестирование;
100.	Тестирование бега 1000м	1	0	1		Практическая работа;
101.	101. Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа;
102.	102. Итоговая сдача	1	0	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на занятиях по л/а. Техника стартов	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Прыжки в длину с места КН	1	1	0		Тестирование;
3.	Бег 30 м	1	0	1		Зачет;
4.	Бег 60 м КН	1	1	0		Практическая работа;
5.	Бег 2000м КН	1	0	1		Тестирование;
6.	Метание мяча 150г	1	0	1		Практическая работа;
7.	Метание мяча 150 г КН	1	0	1		Тестирование;
8.	Метание гранаты	1	0	1		Практическая работа;
9.	Толкание ядра	1	0	1		Практическая работа;
10.	Эстафетный бег	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
12.	Метание диска	1	0	1		Зачет;
13.	Баскетбол. Передача мяча в парах	1	0	1		Тестирование;
14.	Ведение мяча в шаге и ходьбе	1	0	1		Зачет;
15.	Веление мяча в беге с обводкой	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

16.	Перемещение игрока во время игры	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Способы передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
18.	Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа;
19.	Штрафной бросок	1	1	0		Тестирование;
20.	Броски в кольцо с различных дистанции КН	1	0	1		Тестирование;
21.	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		Зачет;
22.	Способы перемещений игрока во время волейбола	1	0	1		Практическая работа;
23.	Правила игры. Правила перехода во время игры	1	0	1		Практическая работа;
24.	Способы приёма мяча	1	1	0		Тестирование;
25.	Способы подачи мяча	1	1	0		Тестирование;
26.	Блокирование мяча. Нападающий удар	1	0	1		Тестирование;
27.	Учебная игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа;
28.	ТБ на уроках гимнастики, строевые упражнения	1	0	1		Устный опрос;
29.	Кувырок вперед назад слитно	1	0	1		Практическая работа;
30.	Наклон сидя на полу на результат	1	0	1		Практическая работа;
31.	Длинный кувырок прыжком с места (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	1	0	1		Тестирование;
32.	Длинный кувырок прыжком с места (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	1	1	0		Зачет;

33.	Стойка на голове и руках прогнувшись (м) Переход с моста на одно колено (д)	1	0	1		Практическая работа;
34.	Стойка на голове и руках прогнувшись (м) Переход с моста на одно колено (д)	1	0	1		Практическая работа;
35.	Соединение из 3-4 элементов	1	0	1		Практическая работа;
36.	Соединение из 3-4 элементов	1	0	1		Практическая работа;
37.	Лазание по канату	1	0	1		Практическая работа;
38.	Лазание по канату	1	1	0		Тестирование;
39.	Опронный прыжок через козла ноги врозь	1	0	1		Практическая работа;
40.	Опорный прыжок через кола согнув ноги	1	0	1		Практическая работа;
41.	Опорный прыжок через коня боком в длину	1	1	0		Практическая работа;
42.	ОРУ на гибкость	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
43.	ОРУ в парах	1	0	1		Практическая работа;
44.	ОРУ с гантелями	1	0	1		Практическая работа;
45.	ТБ на плавании. Способы плавания	1	0	1		Устный опрос;
46.	Техника работы рук и ног во время плавания- дельфин	1	0	1		Устный опрос;
47.	Техника плавания способом кроль на груди	1	1	0		Устный опрос;
48.	Техника плавания способом кроль на спине	1	0	1		Устный опрос;
49.	Способ плавания- брасс	1	1	0		Устный опрос;
50.	Прикладное плавание	1	0	1		Устный опрос;

51.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке	1	0	1		Устный опрос;
52.	Способы передвижения на лыжах	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
53.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа;
54.	Одновременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
55.	Торможение плугом	1	0	1		Тестирование;
56.	Спуск с поворотом	1	0	1		Практическая работа;
57.	Скоростной спуск	1	0	1		Практическая работа;
58.	Попеременный ход	1	0	1		Практическая работа;
59.	Повороты	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
60.	Подъём елочкой, полуёлочкой	1	0	1		Практическая работа;
61.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
62.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
63.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Одновременный одношажный ход	1	0	1		Тестирование;
65.	Лыжные гонки 1000м	1	0	1		Тестирование;
66.	Лыжные гонки 1500 м	1	0	1		Зачет;
67.	Лыжные гонки 2000 м	1	0	1		Практическая работа;

68.	Передвижение на лыжах классическим способом	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
69.	Передвижение на лыжах классическим способом	1	0	1		Зачет;
70.	Передвижение на лыжах классическим способом	1	0	1		Практическая работа;
71.	Передвижение на лыжах классическим способом	1	0	1		Практическая работа;
72.	Зачёт по лыжным гонкам	1	0	1		Зачет;
73.	ТБ на занятиях по баскетболу. Способы передвижения игрока	1	0	1		Устный опрос;
74.	Штрафной бросок	1	0	1		Практическая работа;
75.	Ведение мяча от кольца у кольца	1	0	1		Тестирование;
76.	Действие игрока в защите	1	0	1		Практическая работа;
77.	Опека игрока в зоне	1	0	1		Практическая работа;
78.	Двусторонняя игра	1	0	1		Практическая работа;
79.	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
80.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Тестирование;
81.	Бег 60 м с низкого старта	1	0	1		Зачет;
82.	Метание мяча 150 г с разбега КН	1	0	1		Зачет;
83.	Прыжки в длину с места	1	0	1		Тестирование;
84.	Подтягивание на перекладине	1	0	1		Тестирование;
85.	Метание теннисного мяча	1	0	1		Тестирование;
86.	Толкание ядра	1	0	1		Тестирование;
87.	Метание диска	1	0	1		Тестирование;

88.	Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа;
89.	Эстафетный бег	1	0	1		Тестирование;
90.	Кросс 1000 м	1	0	1		Практическая работа;
91.	Кросс 1500м КН	1	0	1		Зачет;
92.	Кросс 2000м КН	1	0	1		Тестирование;
93.	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
94.	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;
95.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
96.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
97.	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
98.	Метание гранаты на точность	1	0	1		Тестирование;

99.	Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
100.	Сдача нормативов ГТО	1	0	1		Тестирование;
101.	101. Итоговая сдача	1	0	1		Тестирование;
102.	102. Итоговая сдача	1	0	1		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

