

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МАОУ СОШ №140 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАОУ СОШ № 140 с углубленным изучением
отдельных предметов

Протокол № 6 от «31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 404 от 31.05.2023

Директор МАОУ СОШ №140


А.В.Журавлева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 548818)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

основное общее образование

г. Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически 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 7 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[1]), 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

В 5-9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов в год.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) 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

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 старшекласников

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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

К концу обучения в 7 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 чирлидинга 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, мятником;

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)
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос; Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourk.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourk.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в; жизнедеятельности современного человека; ;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourk.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; ;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourk.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourk.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourk.ru/

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
------	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

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	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос; Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в; жизнедеятельности современного человека; ;	Объяснение;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; ;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
------	--	---	---	---	--	---	---------	---

Итого по разделу

4

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и; «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения); ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого; предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют; состояние организма по определённой формуле; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе; жизни современного человека;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		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;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии; точности; движений; жонглировании малым (теннисным) мячом; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	1	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0		определяют задачи и последовательность; самостоятельного обучения технике опорного прыжка; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение приставным шагом;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах <i>Контрольный урок(зачёт)</i>	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практическая работа; Контрольное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическа я работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на; самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.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	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.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	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность <i>Контрольный урок(зачёт)</i>	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и; имитационных упражнений;	Практическая работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа; ;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.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	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона <i>Контрольный урок(зачёт)</i>	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Практическая работа; Контрольное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; ;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места <i>Контрольный урок(зачёт)</i>	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа; Контрольное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; ;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху <i>Контрольный урок(зачёт)</i>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа; Контрольное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; ;	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы; ;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров <i>Контрольный урок(зачёт)</i>	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;	Практическая работа; Контрольное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15	5	10		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО; ;	Практическая работа; Контрольное занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	63				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Устный опрос; Объяснение;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		Объяснение;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Объяснение;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Беседа;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		Беседа;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа;
7.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		Практическая работа;
8.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Практическая работа;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;

11.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа;
12.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Практическая работа;
13.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		Практическая работа;
14.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Тестирование;
15.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная	1	0	1		Практическая работа;
16.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа;
17.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа;
21.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1		Беседа;
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком	1	0	1		Практическая работа;

25.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа; Контрольный урок(зачёт)
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0		Практическая работа;
30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;

32.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическа я работа;
33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Беседа;
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическа я работа; Контрольны й урок(зачёт)

35.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа; Контрольный урок(зачёт)
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя	1	0	1		Практическая работа;

42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа; Контрольный урок(зачёт)
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Беседа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическая работа;

48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическая работа; Контрольный урок(зачёт)
49.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Беседа;

51.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа; Контрольный урок(зачёт)
54.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
55.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
56.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

57.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
58.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
60.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;

65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;

68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Личностные результаты
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,

									сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни

									(здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на

					определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;;			здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

						регулируем времени для их проведения;			
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5	0	0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1		составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни

									(здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	2	1	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега</i>	2	1	1		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений

					выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;			для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	0	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;			
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; 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);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	1	1		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему

					<p>делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>			<p>здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.12.	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.13.	<p>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	3	0	3	<p>наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>

3.14.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

3.16.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.17.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	5	1	4		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной

					<p>ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>			<p>деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.19.	<p>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</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.20.	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</p>	4	0	4	<p>наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие</p>

					<p>выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>			<p>необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.21.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	9	1	8	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>

						разученных технических действий.;			
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	4	0	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	3		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на

						<p>катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;</p>			<p>здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.25.	<p>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</p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
Итого по разделу		53							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	7	4	3		<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему</p>

					подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;			здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа
3.	История первых Олимпийских игр современности Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве»	1	0	1		Практическая работа
4.	Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Физическая подготовка человека	1	0	1		Практическая работа
5.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой					
6.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1		Практическая работа
7.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа
8.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
9.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	1		Практическая работа
10.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1	0	1		Практическая работа
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа
13.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа
14.	Техника спринтерского бега. Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	1	0		Практическая работа Тестирование

15.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа
16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа
17.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	0		Практическая работа Тестирование
18.	<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»	1	0	1		Практическая работа
19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	1		Практическая работа
20.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени. Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега	1	0	1		Практическая работа
21.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев. Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	0	1		Практическая работа

22.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев. Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа
23.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Способ самостоятельного освоения техники	1	0	1		Практическая работа
24.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	1		Практическая работа
25.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла. Способы самостоятельного совершенствования техники	1	1	0		Практическая работа
26.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
27.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
28.	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). Способы самостоятельного освоения техники	1	0	1		Практическая работа

29.	Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки). Способы самостоятельного освоения техники	1	0	1		Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа
31.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	1	0	1		Практическая работа
32.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	1	0	1		Практическая работа
33.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	1	0	1		Практическая работа
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
35.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода. Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода. Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа

37.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом. Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа
38.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход. Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	1	0		Практическая работа
39.	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	1	0	1		Практическая работа
40.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1		Практическая работа
41.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа

42.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
-----	--	---	---	---	--	---------------------

43.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Основные правила игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
45.	Технические действия баскетболиста без мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
46.	Технические действия баскетболиста без мяча Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
47.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	1		Практическая работа
48.	Технические действия баскетболиста без мяча Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте. Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
50.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного	1	0	1		Практическая работа

	обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения					
51.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения. Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	1	0		Практическая работа Тестирование
52.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1		Практическая работа
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		Практическая работа
54.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе.</i> Правила игры в волейбол Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	1		Практическая работа
55.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	1		Практическая работа
56.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа

58.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Основные правила игры футбол	1	0	1		Практическая работа
59.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	1		Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
61.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара	1	0	1		Практическая работа

62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
63.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с) Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование

64.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
65.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
66.	Челночный бег 3x10 м (с) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
67.	Прыжок в длину с места (см) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
68.	Прыжки в длину с разбега Бег на 1000 м	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59		

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.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	02.09.2023	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;;	Практическая работа;	https://vuzlit.com/390617/tse1_zadachi_funksii_professionalno_prikladnoy_fizicheskoy_kultury
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	06.09.2023	рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;;	Устный опрос;	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/peshekhodnyi-turizm/

1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	09.09.2023	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;;	Практическая работа;	https://intuit.ru/studies/courses/3407/656/lecture/16084
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	13.09.2023	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelnyj-massazh-2336319.html
2.2.	Банные процедуры	1	0	1	16.09.2023	знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);;	Устный опрос;	http://cgon.rosпотреbnadzor.ru/content/62/2063

2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1.5	0.5	1	23.09.2023	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;	Устный опрос;	https://science-education.ru/ru/article/view?id=20456
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.5	0.5	1	20.09.2023	наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);;	Письменный контроль;	https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	27.09.2023	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Устный опрос;	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/medicine/5074.pdf
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	30.09.2023	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;;	Практическая работа;	https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk-pri-ozhirenii-kompleks-uprazhneniy-i-osnovnye-zadachi/

3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	04.10.2023	знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.;	Практическая работа;	https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1784
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	4	0	4	06.10.2023	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.;	Практическая работа;	https://infourok.ru/dlinnyy-kuvirok-vperyod-s-tryoh-shagov-razbega-3345695.html
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	4	0	4	11.10.2023	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.;	Практическая работа;	https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	0	4	13.10.2023	составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений).;	Практическая работа;	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-11-klassa-po-teme-gimnastika-akrobaticheskaya-kombinaciya-5457478.html
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	4	0	4	18.10.2023	изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	4	0	4	20.10.2023	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;;	Практическая работа;	https://bartendaz.ru/training/excercises/element_soskok/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	4	0	4	25.10.2023	разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	4	0	4	27.10.2023	контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://world-sport.org/complicated/parallel_bars/technology/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	3	10.11.2023	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).;	Практическая работа;	https://ppt-online.org/851547
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	3	08.11.2023	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).;	Практическая работа;	https://world-sport.org/complicated/parallel_bars/technology/

3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	3	0	3	15.11.2023	знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;;	Практическая работа;	https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	0.25	2.75	17.11.2023	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/metodicheskie-materialy-tehnicheskaya-podgotovka-legkoatletov-v-podgotovitelnom-period-4176728.html
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	0.25	2.75	22.11.2023	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/metanie_sportivnogo_snariada_na_dalnost
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	3	0.25	2.75	24.11.2023	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3	0.25	2.75	29.11.2023	выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;;	Устный опрос;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/metodika-obucheniya-plavaniyu-sposobom-brass
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0.25	2.75	01.12.2023	знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/metodika-obucheniya-plavaniyu-sposobom-brass

3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3	0.25	2.75	06.12.2023	контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	about:blank#blocked
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3	0.25	2.75	08.12.2023	контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti_tiekhnichieskoi_i_taktichieskoi_podghotovki_v_volieibolie
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	3	0.25	2.75	13.12.2023	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaia-podgotovka-v-futbole.html
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	0	0	11.01.2024	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос;	https://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf
Итого по разделу		30						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	3	69	
--	-----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	1	0	1		Практическая работа;
3.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная). Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Барьерный бег, техника преодоления препятствия. Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции. Бег с заданной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча с места из различных положений	1	0	1		Практическая работа;
11.	Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Спортивная ходьба. Прыжки через вращающуюся скакалку. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Прыжок в длину на результат.	1	0	1		Практическая работа;

15.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
17.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
18.	Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу	1	0	1		Практическая работа;
19.	Знаменитые баскетболисты. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользкий шаг. Перехват мяча при ведении. Подвижные игры - «10 передач», «муравейник».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Подвижные игры - «обгони мяч», «салки распасовки мячом»	1	0	1		Практическая работа;

21.	Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная оздоровительная игра.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Знаменитые волейболисты России и Свердловской области. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	1	0	1		Практическая работа;

28.	Подъем переворотом силой (мал.). Подъем переворотом махом (дев.). ОРУ на месте.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Упражнения с предметом на голове. У гимнастической стенки. С мячом. На скамейке. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подъем переворотом силой (мал.). Подъем переворотом махом (дев.). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Прыжок ноги врозь (юноши). Прыжок боком (дев.). ОРУ с предметами. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
33.	Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.). ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
35.	Из упора присев стойка на руках и голове (юн.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1	0	1		Практическая работа;

36.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).	1	0	1		Практическая работа;
37.	Комплекс упражнений гимнастики для глаз. Игра. Лучшие гимнасты Урала.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
39.	Комплекс упражнений гимнастики для глаз. Пальчиковая гимнастика. Из упора присев стойка на руках и голове (юн.). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Возраст и восстановительные процессы. Средства восстановления. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
41.	Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо. Приемы Самбо в положении лёжа. Игры-задания	1	0	1		Практическая работа;
42.	История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Оздоровительная ходьба. Ориентирование на лыжах: картография.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Характеристика техники лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа;

44.	Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами (1000м).	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Техника спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами (2000 м) Контроль физической нагрузки.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Совершенствование техники подъемов и спусков.Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Зачет техники подъемов и спусков. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Зачет техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		Зачет;
50.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1	0	1		Практическая работа;

51.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы туристской подготовки.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег на результат 100 м. Профилактика вредных привычек. Эстафета	1	0	1		Практическая работа;
56.	Бег в равномерном темпе 15 мин (дев.), 20 мин (юн.). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность 10 м с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Техническая подготовка. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Чехарда»	1	0	1		Практическая работа;

59.	Техника передвижения. Сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу»; «Финты корпусом».	1	0	1		Практическая работа;
61.	Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
62.	Ведение мяча различными способами .Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Тактика игры полевого игрока. Правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
64.	Тактика игры полевого игрока. Правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;

65.	Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча. Тактика игры вратаря. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча. Тактика игры вратаря. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров	1	0	1		Практическая работа;
67.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;
68.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;
69.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	69	1	68
-------------------------------------	----	---	----

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	02.09.2023	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;	Практическая работа;	https://vuzlit.com/390617/tsel_zadachi_funktsii_professionalno_prikladnoy_fizicheskoy_kultury
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	06.09.2023	рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;;	Устный опрос;	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/peshekhodnyi-turizm/

1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	09.09.2023	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;	Практическая работа;	https://intuit.ru/studies/courses/3407/656/lecture/16084
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	13.09.2023	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelnyj-massazh-2336319.html
2.2.	Банные процедуры	1	0	1	16.09.2023	знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);;	Устный опрос;	http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/2063

2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1.5	0.5	1	23.09.2023	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;	Устный опрос;	https://science-education.ru/ru/article/view?id=20456
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.5	0.5	1	20.09.2023	наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);;	Письменный контроль;	https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	27.09.2023	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Устный опрос;	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/medicine/5074.pdf
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	30.09.2023	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;;	Практическая работа;	https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk-pri-ozhirenii-kompleks-uprazhneniy-i-osnovnye-zadachi/

3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	04.10.2023	знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.;	Практическая работа;	https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1784
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	4	0	4	06.10.2023	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/dlinniy-kuvirok-vperyod-s-tryoh-shagov-razbega-3345695.html
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	4	0	4	11.10.2023	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	0	4	13.10.2023	составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-11-klassa-po-teme-gimnastika-akrobaticeskaya-kombinaciya-5457478.html
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	4	0	4	18.10.2023	изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	4	0	4	20.10.2023	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;;	Практическая работа;	https://bartendaz.ru/training/excercises/element_soskok/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	4	0	4	25.10.2023	разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	4	0	4	27.10.2023	контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://world-sport.org/complicated/parallel_bars/technology/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	3	10.11.2023	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).;	Практическая работа;	https://ppt-online.org/851547
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	3	08.11.2023	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).;	Практическая работа;	https://world-sport.org/complicated/parallel_bars/technology/

3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	3	0	3	15.11.2023	знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;;	Практическая работа;	https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	0.25	2.75	17.11.2023	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/metodicheskie-materialy-tehnicheskaya-podgotovka-legkoatletov-v-podgotovitelnom-periodе-4176728.html
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	0.25	2.75	22.11.2023	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/metanie_sportivnogo_snariada_na_dalnost
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	3	0.25	2.75	24.11.2023	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3	0.25	2.75	29.11.2023	выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;;	Устный опрос;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/metodika-obucheniya-plavaniyu-sposobom-brass
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0.25	2.75	01.12.2023	знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/metodika-obucheniya-plavaniyu-sposobom-brass

3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3	0.25	2.75	06.12.2023	контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	about:blank#blocked
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3	0.25	2.75	08.12.2023	контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti_tiekhnichieskoi_i_taktichieskoi_podghotovki_v_volieibolie
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	3	0.25	2.75	13.12.2023	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaia-podgotovka-v-futbole.html
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	0	0	11.04.2024	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос;	https://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf
Итого по разделу		30						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	3	69	
--	-----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	1	0	1		Практическая работа;
3.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная). Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Барьерный бег, техника преодоления препятствия. Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции. Бег с заданной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча с места из различных положений	1	0	1		Практическая работа;
11.	Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Спортивная ходьба. Прыжки через вращающуюся скакалку. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Прыжок в длину на результат.	1	0	1		Практическая работа;

15.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
17.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
18.	Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу	1	0	1		Практическая работа;
19.	Знаменитые баскетболисты. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользкий шаг. Перехват мяча при ведении. Подвижные игры - «10 передач», «муравейник».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Подвижные игры - «обгони мяч», «салки распасовки мячом»	1	0	1		Практическая работа;

21.	Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная оздоровительная игра.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Знаменитые волейболисты России и Свердловской области. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	1	0	1		Практическая работа;

28.	Подъем переворотом силой (мал.). Подъем переворотом махом (дев.). ОРУ на месте.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Упражнения с предметом на голове. У гимнастической стенки. С мячом. На скамейке. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подъем переворотом силой (мал.). Подъем переворотом махом (дев.). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Прыжок ноги врозь (юноши). Прыжок боком (дев.). ОРУ с предметами. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
33.	Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.). ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
35.	Из упора присев стойка на руках и голове (юн.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1	0	1		Практическая работа;

36.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).	1	0	1		Практическая работа;
37.	Комплекс упражнений гимнастики для глаз. Игра. Лучшие гимнасты Урала.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
39.	Комплекс упражнений гимнастики для глаз. Пальчиковая гимнастика. Из упора присев стойка на руках и голове (юн.). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Возраст и восстановительные процессы. Средства восстановления. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
41.	Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо. Приемы Самбо в положении лёжа. Игры-задания	1	0	1		Практическая работа;
42.	История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Оздоровительная ходьба. Ориентирование на лыжах: картография.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Характеристика техники лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа;

44.	Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами (1000м).	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Техника спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами (2000 м) Контроль физической нагрузки.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Совершенствование техники подъемов и спусков.Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Зачет техники подъемов и спусков. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Зачет техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		Зачет;
50.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1	0	1		Практическая работа;

51.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы туристской подготовки.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег на результат 100 м. Профилактика вредных привычек. Эстафета	1	0	1		Практическая работа;
56.	Бег в равномерном темпе 15 мин (дев.), 20 мин (юн.). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность 10 м с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Техническая подготовка. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Чехарда»	1	0	1		Практическая работа;

59.	Техника передвижения. Сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу»; «Финты корпусом».	1	0	1		Практическая работа;
61.	Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
62.	Ведение мяча различными способами .Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Тактика игры полевого игрока. Правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
64.	Тактика игры полевого игрока. Правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;

65.	Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча. Тактика игры вратаря. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча. Тактика игры вратаря. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров	1	0	1		Практическая работа;
67.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;
68.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;
69.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	1	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	02.09.2023	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;;	Практическая работа;	https://vuzlit.com/390617/tse_l_zadachi_funktsii_professionalno_prikladnoy_fizicheskoy_kultury
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	06.09.2023	рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;;	Устный опрос;	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/peshekhodnyi-turizm/

1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	09.09.2023	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;	Практическая работа;	https://intuit.ru/studies/courses/3407/656/lecture/16084
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	13.09.2023	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html
2.2.	Банные процедуры	1	0	1	16.09.2023	знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);;	Устный опрос;	http://cgon.rosпотrebнадзор.ru/content/62/2063

2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1.5	0.5	1	23.09.2023	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;	Устный опрос;	https://science-education.ru/ru/article/view?id=20456
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.5	0.5	1	20.09.2023	наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);;	Письменный контроль;	https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	27.09.2023	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Устный опрос;	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/medicine/5074.pdf
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	30.09.2023	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;;	Практическая работа;	https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk-pri-ozhirenii-kompleks-uprazhneniy-i-osnovnye-zadachi/

3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	04.10.2023	знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.;	Практическая работа;	https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1784
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	4	0	4	06.10.2023	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/dlinniy-kuvirok-vperyod-s-tryoh-shagov-razbega-3345695.html
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	4	0	4	11.10.2023	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	0	4	13.10.2023	составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-11-klassa-po-teme-gimnastika-akrobaticeskaya-kombinaciya-5457478.html
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	4	0	4	18.10.2023	изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	4	0	4	20.10.2023	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;;	Практическая работа;	https://bartendaz.ru/training/excercises/element_soskok/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	4	0	4	25.10.2023	разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	4	0	4	27.10.2023	контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://world-sport.org/complicated/parallel_bars/technology/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	3	10.11.2023	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).;	Практическая работа;	https://ppt-online.org/851547
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	3	08.11.2023	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).;	Практическая работа;	https://world-sport.org/complicated/parallel_bars/technology/

3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	3	0	3	15.11.2023	знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;;	Практическая работа;	https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	0.25	2.75	17.11.2023	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/metodicheskie-materialy-tehnicheskaya-podgotovka-legkoatletov-v-podgotovitelnom-periodе-4176728.html
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	0.25	2.75	22.11.2023	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/metanie_sportivnogo_snariada_na_dalnost
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	3	0.25	2.75	24.11.2023	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3	0.25	2.75	29.11.2023	выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;;	Устный опрос;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/metodika-obucheniya-plavaniyu-sposobom-brass
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0.25	2.75	01.12.2023	знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/metodika-obucheniya-plavaniyu-sposobom-brass

3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3	0.25	2.75	06.12.2023	контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	about:blank#blocked
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3	0.25	2.75	08.12.2023	контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti_tiekhnichieskoi_i_taktichieskoi_podghotovki_v_volieibolie
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	3	0.25	2.75	13.12.2023	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaia-podgotovka-v-futbole.html
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	0	0	11.06.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос;	https://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf
Итого по разделу		30						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	3	69	
--	-----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	1	0	1		Практическая работа;
3.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная). Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Барьерный бег, техника преодоления препятствия. Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции. Бег с заданной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча с места из различных положений	1	0	1		Практическая работа;
11.	Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Спортивная ходьба. Прыжки через вращающуюся скакалку. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Прыжок в длину на результат.	1	0	1		Практическая работа;

15.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
17.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1	0	1		Практическая работа;
18.	Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу	1	0	1		Практическая работа;
19.	Знаменитые баскетболисты. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользкий шаг. Перехват мяча при ведении. Подвижные игры - «10 передач», «муравейник».	1	0	1		Практическая работа;
20.	Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Подвижные игры - «обгони мяч», «салки распасовки мячом»	1	0	1		Практическая работа;

21.	Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Инструктаж по Т.Б. и ОТ. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная оздоровительная игра.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Знаменитые волейболисты России и Свердловской области. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	1	0	1		Практическая работа;

28.	Подъем переворотом силой (мал.). Подъем переворотом махом (дев.). ОРУ на месте.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Упражнения с предметом на голове. У гимнастической стенки. С мячом. На скамейке. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подъем переворотом силой (мал.). Подъем переворотом махом (дев.). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Прыжок ноги врозь (юноши). Прыжок боком (дев.). ОРУ с предметами. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
33.	Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.). ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь (юн.). Прыжок боком (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
35.	Из упора присев стойка на руках и голове (юн.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1	0	1		Практическая работа;

36.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).	1	0	1		Практическая работа;
37.	Комплекс упражнений гимнастики для глаз. Игра. Лучшие гимнасты Урала.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.).	1	0	1		Практическая работа;
39.	Комплекс упражнений гимнастики для глаз. Пальчиковая гимнастика. Из упора присев стойка на руках и голове (юн.). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Возраст и восстановительные процессы. Средства восстановления. Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
41.	Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо. Приемы Самбо в положении лёжа. Игры-задания	1	0	1		Практическая работа;
42.	История возникновения лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Оздоровительная ходьба. Ориентирование на лыжах: картография.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Характеристика техники лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа;

44.	Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами (1000м).	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Техника спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами (2000 м) Контроль физической нагрузки.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Совершенствование техники подъемов и спусков.Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Зачет техники подъемов и спусков. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Зачет техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		Зачет;
50.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1	0	1		Практическая работа;

51.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы туристской подготовки.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег на результат 100 м. Профилактика вредных привычек. Эстафета	1	0	1		Практическая работа;
56.	Бег в равномерном темпе 15 мин (дев.), 20 мин (юн.). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность 10 м с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Техническая подготовка. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Чехарда»	1	0	1		Практическая работа;

59.	Техника передвижения. Сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу»; «Финты корпусом».	1	0	1		Практическая работа;
61.	Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
62.	Ведение мяча различными способами .Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Тактика игры полевого игрока. Правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;
64.	Тактика игры полевого игрока. Правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа;

65.	Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча. Тактика игры вратаря. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы, броски мяча. Тактика игры вратаря. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров	1	0	1		Практическая работа;
67.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;
68.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;
69.	Олимпийское движение. История развития плавания. Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1	0	1		Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	69	1	68
--	----	---	----

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919112

Владелец Журавлева Александра Викторовна

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024