

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

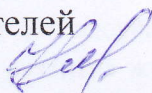
Министерство образования Тульской области

Администрация МО Кимовский район

МКОУ Вишнёвская СОШ

РАССМОТРЕНО

МО учителей

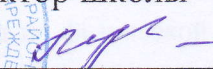


Сигуткина С.Н.

Приказ №6
от «29» августа 2023 г.

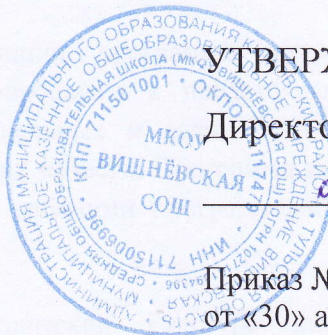
УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Горбунов А.С.

Приказ №28
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3544543)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

д. Вишнёвая 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является

воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе), если общее число – 510 часов (3 часа в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре

на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски

теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортровке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных

препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11.75	1	10.5	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12.25	2	9.5	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	1	9.75	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	1	5.75	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	6.5	1	5	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3.5		3.25	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		5.25	
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	49	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3.5			
Итого по разделу		3.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1.5			
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	11.5	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	2	10.5	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	2	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7.5	1	6	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6.5		6.5	

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2		1.5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		6	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	51	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	2	10.5	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	2	8.5	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	1	5	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		5.5	

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		5.5	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	49	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1.5			
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5			
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	1	5	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	2	13.5	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11.5	1	10.5	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1.5			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	8	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		6	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	55	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1.5			
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1.5			
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6.5	1	5.5	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	2	14	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3.5		3.5	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		6	
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	56	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. ИОТ - 018 - 2021	1		0.75		
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Развитие выносливости.	1		1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Развитие быстроты.	1		0.5		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции". Развитие быстроты.	1	1			
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития	1		0.75		

	скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие координации движений.	1		1		
7	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. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		0.75		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Развитие ловкости.	1		0.75		
9	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Упражнения для развития силы рук. Сдача нормативов. Развитие силы. Подвижные игры.	1		0.75		
10	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. СРР в упоре лёжа. Сдача нормативов.	1		1		

	Эстафеты. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.					
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. ИОТ - 021 - 2021	1		0.75		
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Развитие ловкости.	1		1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении "по прямой". Развитие координации движений.	1		1		
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча в движении "по кругу" и "змейкой". Развитие быстроты.	1		1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника, правила предупреждения её нарушений в условиях	1		0.5		

	учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Развитие ловкости.					
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ранее разученные технические действия с мячом. Развитие ловкости.	1		1		
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачёт по теме "Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места". Развитие ловкости.	1	1			
19	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием "спортивно-оздоровительная деятельность". Кувырок вперёд в группировке. Развитие гибкости. ИОТ - 017 - 2021	1		0.75		
20	Модуль «Гимнастика». Зачёт по теме "Кувырок вперёд в группировке". Развитие гибкости.	1	1			
21	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Развитие гибкости.	1		0.5		
22	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. Развитие гибкости.	1		1		
23	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно». Водные процедуры после утренней зарядки. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Развитие гибкости.	1		0.75		

24	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Мост из положения лёжа (девочки). Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Развитие гибкости.	1		0.5		
25	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Мост из положения лёжа (девочки). Развитие гибкости.	1		1		
26	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в общеобразовательной школе. Развитие силы.	1		0.5		
27	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
28	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Совершенствование. Развитие скоростно-	1		1		

	силовых способностей.					
29	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Развитие координации.	1		0.5		
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания. Развитие координационных способностей.	1		1		
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Развитие координационных способностей.	1		1		
32	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Знакомство с понятием "физкультурно- оздоровительная деятельность". Развитие координации.	1		0.5		
33	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах правым и левым боком способом "удерживая за плечи". Роль и значение физкультурно-	1		0.5		

	<p>оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>					
34	<p>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. Прыжки в длину с места. Сдача нормативов.</p> <p>Эстафеты. Развитие координационных способностей.</p>	1		0.75		
35	<p>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. Подтягивание.</p> <p>Сдача нормативов. Подвижные игры.</p> <p>Развитие силы.</p>	1		1		
36	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Развитие ловкости. ИОТ - 019 - 2021</p>	1		0.75		

37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спортивно-оздоровительная деятельность. Развитие выносливости.	1		1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Развитие быстроты.	1		1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие ловкости.	1		1		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по теме "Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом". Развитие быстроты.	1	1			
41	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Режим дня и его значение для современного школьника, связь с умственной работоспособностью. Развитие гибкости.	1		0.5		
42	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Развитие гибкости.	1		1		
43	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Самостоятельное составление индивидуального режима дня;	1		0.5		

	определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Развитие координационных способностей.					
44	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом "лесенка". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
45	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Ведение дневника физической культуры. Развитие гибкости.	1		0.5		
46	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке. Развитие скоростно- силовых способностей.	1		1		
47	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Развитие ловкости.	1		0.75		
48	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Развитие ловкости.	1		0.75		
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1		0.5		

	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Развитие ловкости. ИОТ - 021 - 2021</p>					
50	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Развитие ловкости.</p>	1		0.5		
51	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Развитие ловкости.</p>	1		0.5		
52	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники ранее разученных технических действий. Развитие координационных способностей.</p>	1		1		
53	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча</p>	1		1		

	двумя руками сверху. Развитие координационных способностей.					
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Факторы, влияющие на показатели физического развития человека. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование. Развитие координационных способностей.	1		1		
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Зачёт по теме "Прямая нижняя подача мяча в волейболе". Развитие ловкости.	1	1			
57	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки через скакалку. Сдача нормативов. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		0.75		
58	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа.	1		1		

	Сдача нормативов.Подвижные игры. Развитие гибкости.					
59	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Развитие ловкости. ИОТ - 021 - 2021	1		0.75		
60	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы способом "наступления". Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Развитие ловкости.	1		0.5		
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча "по прямой", "по кругу" и "змейкой". Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Развитие скоростных способностей.	1		0.5		
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	1		0.75		

	Обводка мячом ориентиров (конусов). Знакомство с понятием "здоровый образ жизни" и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Развитие ловкости.					
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (конусов). Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Развитие ловкости.	1		0.75		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. ИОТ - 018 - 2021	1		1		
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Развитие скоростных способностей.	1		1		
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Развитие ловкости.	1		1		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Развитие ловкости.	1		1		
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Метание малого мяча на дальность". Развитие ловкости.	1	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	49	
-------------------------------------	----	---	----	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Развитие выносливости. ИОТ - 018 - 2021	1		0.5		
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные беговые упражнения. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Развитие быстроты.	1		0.5		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие выносливости.	1		0.5		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1		0.5		

	освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Прыжок в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.					
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Прыжок в высоту с разбега". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Развитие ловкости.	1		0.5		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Развитие ловкости.	1		1		
9	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1		1		

	<p>нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие силы. Подвижные игры.</p>					
10	<p>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. Упражнения для развития силы. СРР в упоре лёжа. Сдача нормативов. Развитие силы. Эстафеты.</p>	1		1		
11	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Технические действия баскетболиста без мяча. Развитие координации движений. ИОТ - 021 - 2021</p>	1		0.5		
12	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Развитие координации движений.</p>	1		0.5		
13	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p>	1		1		

	Технические действия баскетболиста без мяча. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. Развитие координационных способностей.					
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации движений.	1		1		
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Упражнения с мячом. Ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории. Развитие ловкости.	1		1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Ранее разученные упражнения на передачу и броски мяча в корзину. Развитие ловкости.	1		1		
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачёт по теме "Технические действия баскетболиста без мяча". Развитие координационных способностей.	1	1			
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра. Развитие основных двигательных способностей.	1		1		
19	Модуль «Гимнастика». Акробатическая	1		0.75		

	комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Развитие координации движений. ИОТ - 017 - 2021					
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из стоек и кувырков. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Развитие координационных способностей.	1		0.75		
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений. История организации и проведении первых Олимпийских игр современности. Первые олимпийские чемпионы. Развитие гибкости.	1		0.5		
22	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1		1		
23	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом "согнув ноги" (мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки). ОРУ с предметами на месте. Развитие силы.	1		1		
24	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега	1		1		

	способом "согнув ноги" (мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей.					
25	Модуль «Гимнастика». Зачёт по теме "Опорные прыжки". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			
26	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
27	Модуль «Гимнастика». Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Развитие координационных способностей.	1		1		
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	1		1		
29	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1		0.5		

	подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.					
30	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма (мальчики). Составление дневника физической культуры. Ведение дневника физической культуры. Развитие выносливости.	1		0.5		
31	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма (мальчики). Физическая подготовка человека и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья. Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Развитие выносливости.	1		0.5		
32	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма (мальчики). Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Развитие выносливости.	1		1		
33	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Упражнения ритмической гимнастики. Развитие гибкости.	1		0.5		
34	Модуль «Гимнастика». Комбинации из	1		1		

	<p>стилизированных общеразвивающих упражнений и сложно- координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Совершенствование гимнастических упражнений. Развитие гибкости.</p>					
35	<p>Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки через скакалку. Сдача нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.</p>	1		1		
36	<p>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. Прыжки в длину с места. Сдача нормативов. Развитие координационных способностей. Эстафеты.</p>	1		1		
37	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники</p>	1		0.5		

	передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Передвижение одновременным одношажным ходом. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 019 - 2021					
38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Развитие выносливости.	1		0.5		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие быстроты.	1		0.5		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Развитие выносливости.	1		0.5		
41	Модуль «Зимние виды спорта».	1		1		

	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие быстроты.					
42	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Развитие скоростных способностей.	1		1		
43	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Развитие скоростных способностей.	1		1		
44	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по теме "Передвижение одновременным одношажным ходом". Развитие выносливости.	1	1			
45	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Развитие ловкости.	1		0.5		
46	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных	1		0.5		

	отягощений. Развитие координации движений.					
47	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Развитие координации движений.	1		1		
48	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Передвижения по учебной дистанции. Развитие гибкости.	1		1		
49	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Повороты, спуски, торможение. Совершенствование техники. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
50	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по теме "Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			
51	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1		1		
52	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса	1		1		

	ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Поднимание туловища из положения лёжа. Сдача нормативов. Развитие гибкости. Эстафеты.					
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Развитие выносливости. ИОТ - 021 - 2021	1		0.5		
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Развитие ловкости.	1		1		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Совершенствование. Развитие координационных способностей.	1		1		
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1		1		

	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием различных технических приёмов в подаче мяча. Развитие ловкости.					
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Совершенствование приёма мяча и передачи двумя руками снизу и сверху. Развитие координационных способностей.	1		1		
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Развитие координационных способностей.	1		1		
59	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Совершенствование технических действий спортивных игр. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1		
60	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. Удар по катящемуся мячу с разбега. Развитие ловкости.	1		0.5		
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по	1		1		

	правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Развитие ловкости.					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021	1		1		
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1		1		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Беговые упражнения". Развитие скоростных способностей.	1	1			
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Совершенствование. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Совершенствование техники ранее разученных прыжковых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1		1		

	Совершенствование. Развитие ловкости.					
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие координационных способностей.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	51		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег с преодолением препятствий. Развитие быстроты. ИОТ - 018 - 2021	1		0.5		
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег". Прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги". Развитие выносливости.	1		1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту способом "перешагивание".	1		0.5		

	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Развитие скоростно-силовых способностей.					
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		0.5		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Развитие выносливости.	1		0.5		
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Воспитание положительных качеств личности современного человека в процессе занятий физической культурой и спортом. Развитие выносливости.	1		0.5		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Развитие ловкости.	1		0.5		
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Метание малого мяча в катящуюся мишень". Развитие ловкости.	1	1			

10	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие силы. Подвижные игры.	1		0.5		
11	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. СРР в упоре лёжа. Сдача нормативов. Развитие силы. Эстафеты.	1		1		
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола. Развитие координационных способностей. ИОТ - 021 - 2021	1		0.5		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола. Развитие координационных способностей.	1		1		
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1		0.5		

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Развитие ловкости.					
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Развитие выносливости.	1		1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Ведение дневника по физической культуре. Развитие ловкости.	1		0.5		
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Понятия "техническая подготовка", "двигательные действия", "двигательные умения", "двигательный навык". Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки. Развитие ловкости.	1		0.5		
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом:	1		1		

	ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Развитие ловкости.					
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачёт по теме "Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения". Развитие ловкости.	1	1			
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. ИОТ - 017 - 2021	1		1		
21	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Развитие координации движений.	1		1		
22	Модуль «Гимнастика». Зачёт по теме "Акробатическая комбинация". Развитие гибкости.	1	1			
23	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
24	Модуль «Гимнастика». Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Развитие координационных способностей.	1		0.5		

25	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Стойка на голове с опорой на руки. Развитие гибкости.	1		0.5		
26	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Развитие гибкости.	1		1		
27	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1		1		
28	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки. Развитие гибкости.	1		1		
29	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением	1		0.5		

	упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Развитие выносливости.					
30	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Развитие координационных способностей.	1		1		
31	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Развитие выносливости.	1		1		
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
33	Модуль «Гимнастика». Комплекс	1		0.5		

	упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании, с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие выносливости.					
34	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки через скакалку. Сдача нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		1		
35	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. Поднимание туловища из положения лёжа. Сдача нормативов. Развитие гибкости. Подвижные игры.	1		1		
36	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1		0.5		

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Торможение на лыжах способом "упор". Развитие ловкости. ИОТ - 019 - 2021					
37	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор». Развитие ловкости.	1		1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по теме "Торможение на лыжах способом «упор»". Развитие ловкости.	1	1			
40	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Поворот упором при спуске с пологого склона. Развитие ловкости.	1		0.5		
41	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона. Развитие гибкости.	1		1		
42	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона. Развитие координации движений.	1		1		
43	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по	1		0.5		

	использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Развитие скоростных способностей.					
44	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Развитие выносливости.	1		0.5		
45	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Развитие скоростных способностей.	1		0.5		
46	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения	1		0.5		

	физических упражнений на открытых площадках. Развитие скоростно-силовых способностей.					
47	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой". Развитие скоростных способностей.	1		0.5		
48	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Развитие скоростных способностей.	1		1		
49	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по теме "Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции". Развитие скоростных способностей.	1	1			
50	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Сдача нормативов. Развитие координационных	1		1		

	способностей. Подвижные игры.					
51	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. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие выносливости. Эстафеты.	1		1		
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. ИОТ - 021 - 2021	1		0.5		
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Развитие ловкости.	1		1		
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Развитие координационных способностей.	1		1		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие	1		1		

	выносливости.					
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Развитие ловкости.	1		1		
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Развитие координационных способностей.	1		1		
58	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой и диагонали. Развитие ловкости.	1		1		
59	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие скоростных способностей.	1		1		
60	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Развитие ловкости.	1		1		
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие	1		1		

	скоростных способностей.					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Развитие выносливости. ИОТ - 018 - 2021	1		1		
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Бег с преодолением препятствий". Развитие скоростных способностей.	1	1			
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		1		
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие выносливости.	1		1		
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень. Развитие ловкости.	1		1		
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в катящуюся мишень. Развитие координации движений.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	49		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021	1		1		
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Развитие быстроты.	1		1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие быстроты.	1		1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1		

	в беговых дисциплинах. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей.					
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие силы.	1		1		
9	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди. Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм	1				

	организации.					
10	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				
11	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1				
12	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие силы. Подвижные игры.	1		1		
13	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. СРР в упоре лёжа. Сдача нормативов. Развитие силы. Эстафеты.	1		1		
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Развитие координации движений. ИОТ - 021 - 2021	1		1		

15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Развитие координационных способностей.	1		1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Развитие координационных способностей.	1		1		
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Развитие выносливости.	1		1		
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координационных способностей.	1		1		
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Развитие ловкости.	1		1		
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Развитие координационных способностей.	1		1		
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачёт по теме "Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке". Развитие ловкости.	1	1			
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Коррекция нарушения осанки и разработка индивидуальных планов	1		0.5		

	занятий корригирующей гимнастикой. Развитие координационных способностей.					
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости.	1		1		
25	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Развитие гибкости. ИОТ - 017 - 2021	1		1		
26	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из	1		1		

	ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Развитие гибкости.					
27	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Развитие гибкости.	1		1		
28	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
29	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Развитие гибкости.	1		0.5		
30	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Совершенствование техники	1		1		

	ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.					
31	Модуль «Гимнастика». Зачёт по теме "Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики". Развитие координационных способностей.	1	1			
32	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки через скакалку. Сдача нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1		1		
33	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. Поднимание туловища из положения лёжа. Сдача нормативов. Развитие силы. Эстафеты.	1		1		
34	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 019 - 2021	1		1		
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Развитие скоростных	1		1		

	способностей.					
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по теме "Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом". Развитие скоростных способностей.	1	1			
37	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом. Развитие ловкости.	1		1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Преодоления естественных препятствий на лыжах перешагиванием. Развитие координационных способностей.	1		1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Преодоления естественных препятствий на лыжах перелезанием. Развитие ловкости.	1		1		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Развитие координационных способностей.	1		1		
41	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением. Развитие ловкости.	1		1		
42	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Профилактика умственного	1		0.5		

	перенапряжения. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения. Развитие быстроты.					
43	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Развитие скоростных способностей.	1		1		
44	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Развитие выносливости.	1		1		
45	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по теме "Переход с одного лыжного хода на другой". Развитие скоростных способностей.	1		1		
46	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие силы. Подвижные игры.	1		1		
47	Модуль «Спорт». Физическая подготовка	1		1		

	к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Прыжки в длину с места. Сдача нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.					
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. ИОТ - 021 - 2021	1		0.5		
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.	1		1		
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости.	1		1		
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1	1			

	Зачёт по теме "Прямой нападающий удар". Развитие координационных способностей.					
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Развитие координационных способностей.	1		1		
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости.	1		1		
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Тактические действия в игре волейбол. Развитие координации движений.	1		0.5		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении. Развитие координации движений.	1		1		
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости.	1		1		
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1		1		

	<p>Тактические действия в игре волейбол. Совершенствование технических действий спортивных игр. Развитие выносливости.</p>					
58	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол. Технические и тактические действия. Развитие ловкости.</p>	1		1		
59	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Развитие ловкости.</p>	1		1		
60	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Совершенствование технических действий спортивных игр. Развитие скоростных способностей.</p>	1		1		
61	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.</p>	1		1		

	Развитие быстроты. ИОТ - 018 - 2021					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Кроссовый бег". Развитие скоростных способностей.	1	1			
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие координационных способностей.	1		1		
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1		1		
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие быстроты.	1		1		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических	1		1		

	дисциплина лёгкой атлетики. Развитие ловкости.					
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах лёгкой атлетики. Развитие силы.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	55		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021	1		0.5		
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых упражнениях. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1		1		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Развитие выносливости.	1		1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях. Прыжки в высоту способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту способом "перешагивание". Совершенствование. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину способами "прогнувшись" и	1		1		

	"согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей.					
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие силы.	1		1		
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Развитие силы.	1		1		
10	Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	1				
11	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие силы. Подвижные игры.	1		1		
12	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. СРР в упоре лёжа. Сдача нормативов. Развитие силы. Эстафеты.	1		1		

13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Развитие координации движений. ИОТ - 021 - 2021	1		1		
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Туристические походы как форма организации здорового образа жизни. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча в прыжке. Развитие ловкости.	1		1		
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение, передачи, приёмы и броски мяча в прыжке. Развитие координационных способностей.	1		1		
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча после ведения. Развитие выносливости.	1		1		
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение, передачи, приёмы и броски мяча после ведения. Развитие ловкости.	1		1		
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение, передачи, приёмы и броски мяча после ведения. Совершенствование. Развитие ловкости.	1		1		

20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачёт по теме "Бросок мяча в корзину". Развитие ловкости.	1	1			
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр (баскетбол). Развитие координационных способностей.	1		0.5		
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр (баскетбол). Развитие ловкости.	1		1		
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игра по упрощённым правилам баскетбола. Развитие выносливости.	1		1		
24	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Развитие гибкости. ИОТ - 017 - 2021	1		1		
25	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с	1		1		

	включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Развитие гибкости.					
26	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Развитие гибкости.	1		1		
27	Модуль «Гимнастика». Профессионально-прикладная физическая культура. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений. Развитие гибкости.	1		0.5		
28	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Развитие координационных способностей.	1		1		
29	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1		1		
30	Модуль «Гимнастика». Зачёт по теме "Гимнастические и акробатические упражнения". Развитие координационных способностей.	1	1			
31	Модуль «Спорт». Физическая подготовка	1		1		

	к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Прыжки через скакалку. Сдача нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.					
32	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. Сдача нормативов. Развитие силы. Эстафеты.	1		1		
33	Модуль «Зимние виды спорта». Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 019 - 2021	1		0.5		
34	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Развитие быстроты.	1		1		
35	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. Развитие скоростных способностей.	1		1		
36	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:	1		1		

	одновременный одношажный ход. Развитие координации движений.					
37	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции. Развитие быстроты.	1		1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход. Совершенствование. Развитие скоростных способностей.	1		1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. Развитие ловкости.	1		1		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
41	Модуль «Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
42	Модуль «Зимние виды спорта». Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1		0.5		
43	Модуль «Зимние виды спорта». Зачёт по	1	1			

	теме "Прохождение дистанции". Развитие скоростно-силовых способностей.					
44	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Подтягивание. Сдача нормативов. Развитие силы. Эстафеты.	1		1		
45	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Прыжки в длину. Сдача нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1		1		
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Занятия физической культурой и режим питания. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Развитие координационных способностей. ИОТ - 021 - 2021	1		0.5		
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Развитие координационных способностей.	1		1		
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Зачёт по теме "Подача мяча в разные зоны площадки соперника". Развитие координационных способностей.	1	1			
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и	1		1		

	в движении. Развитие ловкости.					
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приёмы и передачи на месте и в движении. Развитие ловкости.	1		1		
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приёмы и передачи на месте и в движении. Совершенствование. Развитие ловкости.	1		1		
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Удары и блокировка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр (волейбол). Развитие координационных способностей.	1		1		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Игра по правилам. Развитие выносливости.	1		0.5		
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра по правилам. Совершенствование игровых действий. Развитие ловкости.	1		1		
57	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Измерение функциональных резервов	1		0.5		

	организма. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Развитие ловкости.					
58	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Развитие ловкости.	1		1		
59	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование игровых действий. Развитие ловкости.	1		1		
60	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр (футбол). Развитие ловкости.	1		1		
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Совершенствование. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Развитие быстроты. ИОТ - 018 - 2021	1		0.5		
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции. Совершенствование. Развитие выносливости.	1		1		
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование технической подготовки в беговых упражнениях. Развитие скоростных способностей.	1		1		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачёт по теме "Бег на короткие дистанции". Развитие скоростных способностей.	1	1			
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в	1		1		

	длинными способами "прогнувшись" и "согнув ноги". Совершенствование. Развитие скоростно-силовых способностей.					
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту способом "перешагивание". Совершенствование. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование технической подготовки в прыжковых упражнениях. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. Развитие быстроты.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	56		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ