

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство просвещения и воспитания
Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновск
МБОУ "Губернаторский лицей № 101" при ФГБОУ ВО
"УлГПУ им. И.Н. Ульянова"

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры и ОБЖ



Родионова Ю.М.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР



Ермолаева Н.В.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Губернаторский лицей
№ 101 имени Ю.И.
Латышева»



Е.В. Малюгина
Приказ № 432
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2010128)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Ульяновск 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, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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 спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Лыжная подготовка, теория». Техника безопасности. Лыжные ходы и их классификация.

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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах 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 прыгивание.

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

Модуль «Лыжная подготовка, теория». Техника безопасности. Лыжные ходы и их классификация.

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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Лыжная подготовка, теория». Техника безопасности. Лыжные ходы и их классификация. Спуски и подъемы. Торможение.

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.

Мини-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 «Лыжная подготовка, теория». Техника безопасности. Лыжные ходы и их классификация. Спуски и подъемы. Классификация лыжных ходов.

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.

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. 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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту

способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Лыжная подготовка, теория». Техника безопасности. Лыжные ходы и их классификация. Спуски и подъемы. Торможение.

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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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);

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

выполнять 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);

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

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

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

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);

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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);

мини-футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите);

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,
взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации
тактических действий в нападении и защите;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом
индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

тематическое планирование 5 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа).									
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		<p>Тема: <i>«Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</i></p> <p>-обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>-высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <p>- интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>- задают вопросы по организации</p>	устный опрос	<p>Урок «Готов к труду и обороне – Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс»</p> <p>(РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</p> <p>Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями»</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>

					спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/	
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	<p><i>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</i></p> <p>- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p>	устный опрос	<p>Урок «Основные показатели физического развития»</p> <p>(РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>

1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		<p><i>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр 	устный опрос	<p>Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>
-----	---	---	---	---	--	---	--------------	--	---

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (6 часов).

2.1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		<p><i>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня 	Практическая работа, устный опрос	<p>Урок «Режим дня» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>
-----	---	---	---	---	--	---	-----------------------------------	--	---

					<p>школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p><i>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. 			
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	<p><i>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p><i>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью 	Практическая работа, устный опрос	<p>Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p> <p>Урок «Наблюдаем за развитием» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

					стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей.			
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	<p><i>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</i></p> <p>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p><i>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</i></p> <p>- составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>- составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p>	Практическая работа	<p>Урок «Осанка как показатель физического развития человека»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p> <p>Урок «Осанка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</p>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
2.4	Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника	1	0	1	<p><i>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</i></p> <p>- рассматривают возможные виды</p>	практическая работа	Урок «Как составлять комплексы упражнений	Применение на уроке интерактивных форм работы с

	физической культуры				<p>самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p><i>Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</i></p> <p>- составляют дневник физической культуры</p>		<p>оздоровительной гимнастики» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</p>	<p>обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>
--	---------------------	--	--	--	---	--	---	---

2.5	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		<p><i>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. 	практическая работа	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
2.6	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		<p><i>Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»</i> (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; -сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её 	практическая работа	Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.

					<p>характеристики;</p> <p>- проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</p>			
Раздел 3. Модуль - «Лёгкая атлетика» (10 часов).								
3.6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	1	<p><i>Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</i></p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;</p> <p>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</p> <p>- описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <p>- разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</p> <p>- разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км</p>	практическая работа, зачёт	<p>Урок «Легкая атлетика. Бег»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.</p>
3.7	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</i></p>	Устный опрос	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих</p>

3.8	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1	<p><i>Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. 	Практическая работа, зачёт	<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</p> <p>Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и равномерный бег»</p> <p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</p>	<p>познавательную мотивацию обучающихся</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.</p>
3.9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1	<p><i>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	Практическая работа, зачёт	<p>Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения»</p> <p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.</p>

3.10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		<p><i>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; -разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. 	Практическая работа	<p>Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.</p>
3.12	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности	1	0	1		<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</i></p>	Устный опрос	<p>Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p>

	движения						упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	
3.13	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		<p><i>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации 	Практическая работа, зачёт	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.

Раздел 4. Модуль - « Гимнастика» (7 часов).

4.1	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	практическая работа	Урок «Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
4.2	Кувырок вперед в группировке	1	0	1		Тема: «Кувырок вперед в группировке»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,		Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	

						сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).			
4.3	Кувырок назад в группировке	2	0	2		<p><i>Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). 	практическая работа	Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
4.4	Кувырок вперёд ноги	1	0	1		<p><i>Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</i> - рассматривают,</p>	практическая	Урок «Акробатические	Применение групповых работ

	«скрёстно»				<p>обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;</p> <p>- выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	работа	<p>упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</p>	или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
4.5	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	<p><i>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</i></p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>- уточняют его выполнение, наблюдая</p>	практическая работа	<p>Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177</p>	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

					<p>за техникой образца учителя, описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		<p>/start/78254/</p> <p>Урок «Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</p>	
4.6	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	<p><i>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</i></p> <p>- знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</p> <p>- разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным</p>	практическая работа	<p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</p>	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

						образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).			
Раздел 5. Модуль - «Лыжная подготовка» (4 часа, теория)									
5.1	История зарождения лыжного спорта. ТБ при занятиях лыжным спортом	2	2	0		<i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</i>	Теоретическое занятие, опрос	Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
5.2	Техника лыжных ходов и их классификация.	2	2	0		Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовкой Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Скоростной вариант одновременного одношажного хода Одновременный одношажный ход (основной вариант) Одновременный двухшажный ход Попеременный четырехшажный ход. Полуконьковый ход Двухшажный коньковый ход.	Теоретический опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263138/	

Раздел 6. Модуль - «Мини-футбол» (6 часов).

6.1	Основные правила игры в мини-футбол. ТБ во время игры.	1	0	1		Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.2	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	0	1		Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.3	Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.4	Ведение мяча.	1	0	1		Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.5	Удар внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1	0	1		Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.6	Учебная игра.	1	0	1		Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	

						от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.		start/262671/	
Раздел 7. Модуль - «Баскетбол» (11 часов).									
7.1	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	1	3		<p>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; б закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>	Практическая работа	Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
7.2	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	0	1		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа, устный опрос	Урок «Тактико – технические действия	Применение на уроке интерактивных

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол					<i>подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»</i>		баскетболистов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
7.3	Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		<p><i>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>	Практическая работа	Урок «Ведение баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
3.26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	1	3		<p><i>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их 	Практическая работа	Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию

					<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) 		ect/196021/	с другими обучающимися
Раздел 8. Модуль - «Волейбол» (11 часов).								
8.1	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	2	<p><i>Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой 	Практическая работа	<p>Урок «Волейбол. Подача мяча»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QgUG3YiQy9Y</p>	<p>Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p>

8.2	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	<p>нижней подачи мяча;</p> <p>- контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i></p>	Практическая работа, устный опрос	Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
8.3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	4	1	3	<p><i>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</i></p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в</p>	Практическая работа	Урок «Прием и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс» https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

					<p>технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>			
8.4	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	2	<p><i>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</i></p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении</p>	Практическая работа	Урок «Передача мяча сверху двумя руками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/consp/170148/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

						приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
Раздел 9. Модуль - «Легкая атлетика» (6 часов).								
9.1	Бег на короткие, средние дистанции.	1	0	1		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
9.2	Бег на длинные дистанции.	1	0	1		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.		
9.3	Эстафетный бег.	2	0	2		Основные правила эстафетного бега.		
9.4	Метание малого мяча в цель.	1	0	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		/resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
9.5	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		/resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
Раздел 10. Прикладно- ориентированная физическая культура (4 часа).								

10.1	Развитие силовых способностей. Упражнения в висячем положении и лежа (подтягивания в висячем положении, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1		Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа, зачет	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
10.2	Кроссовый бег по пересеченной местности до 3000 м.	1	0	1					
10.3	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1					
10.4	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0					
Общее количество часов по программе		68	13	55					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование тем программы	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	По плану	По факту	
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1			устный опрос
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1			устный опрос

3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1			устный опрос
4	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1			Практическая работа, устный опрос
5	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1			Практическая работа, устный опрос

6	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1			Практическая работа
7	Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника физической культуры	1	0	1			практическая работа
8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1			практическая работа
9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1			практическая работа
10	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетики	1	0	1			Практическая работа

11	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	0			Практическая работа
12	Низкий старт. Сдача теста - 30м	1	1	0			Зачет
13	Высокий старт. Сдача теста- 60м	1	1	0			Зачет
14	Метание малого мяча на дальность	2	1	0			практическая работа, зачет.
15	Кроссовая подготовка	2	0	2			практическая работа.
16	Эстафета с элементами легкоатлетических упражнений	1	1	0			Практическая работа, зачёт
17	Техника безопасности. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	0	1			Практическая работа, зачёт
18	Кувырок вперед в группировке	1	0	1			Практическая работа

19	Кувырок вперед в группировке	1	0	1			Практическая работа
20	Кувырок назад в группировке	2	0	1			Практическая работа
21	Кувырок вперед ноги "скрестно"	1	1	0			Теоретическая работа, опрос
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1			Практическая работа
23	История зарождения лыжного спорта. ТБ при занятиях лыжным спортом	1	1	0			Теоретическая работа, опрос
24	Техника лыжных ходов и их классификация.	2	0	2			Теоретическая работа, опрос
25	Техника лыжных ходов и их классификация.	1	1	0			Теоретическая работа, опрос
26	Основные правила игры в мини-футбол. ТБ во время игры.	1	0	1			Практическая работа.
27	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	0	1			Практическая работа
28	Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1			Практическая работа
29	Ведение мяча.	1	0	1			Практическая работа

30	Удар внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	1	0	1			Практическая работа
31	Учебная игра.	1	0	1			Практическая работа
32	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1			Практическая работа
33	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1			Практическая работа
34	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0			Практическая работа
35	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1			Практическая работа

36	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1			Практическая работа, устный опрос
37	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1			Практическая работа
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			Практическая работа
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			Практическая работа. Устный опрос
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			Практическая работа
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0			Практическая работа
42	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Практическая работа
43	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Практическая работа, зачет
44	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Практическая работа
45	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Практическая работа, зачет
46	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	1	0			Практическая работа, зачет

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол						Устный опрос
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1			Практическая работа
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1			Практическая работа
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1			Практическая работа
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1	0			Практическая работа, зачет
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1			Практическая работа
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1			Практическая работа
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	1	0			Практическая работа, зачет
54	Бег на короткие, средние дистанции.	1	0	1			Практическая работа
55	Бег на длинные дистанции	1	0	1			Практическая работа

56	Эстафетный бег	1	0	1			Практическая работа
57	Эстафетный бег	1	0	1			Практическая работа
58	Метание малого мяча в цель.	1	0	1			Практическая работа
59	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1			Практическая работа
60	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1			Практическая работа
61	Кроссовый бег по пересеченной местности до 3000 м.	1	0	1			Практическая работа
62	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1			Практическая работа
63	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0			Практическая работа, зачет
Общее количество часов по программе		68					

тематическое планирование 6 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа).									
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		<p>Тема: <i>«Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</i></p> <p>-обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>-высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <p>- интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>- задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают</p>	устный опрос	<p>Урок «Готов к труду и обороне – Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс»</p> <p>(РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</p> <p>Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями»</p> <p>(РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/sub</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>

						выводы о возможном в них участии.		ject/lesson/7444/start/263360/	
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		<p><i>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</i></p> <p>- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p>	устный опрос	<p>Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>

1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		<p><i>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр 	устный опрос	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
-----	---	---	---	---	--	---	--------------	---	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (6 часов).

2.1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		<p><i>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей 	Практическая работа, устный опрос	Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
-----	---	---	---	---	--	---	-----------------------------------	---	--

					<p>работоспособности в течение дня.</p> <p><i>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. 			
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	<p><i>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p><i>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных 	Практическая работа, устный опрос	<p>Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p> <p>Урок «Наблюдаем за развитием» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

					показателей.			
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	<p><i>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <p><i>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. 	Практическая работа	<p>Урок «Осанка как показатель физического развития человека»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p> <p>Урок «Осанка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</p>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
2.4	Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника физической культуры	1	0	1	<p><i>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные 	практическая работа	<p>Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/</p>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих

					<p>мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p><i>Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</i></p> <p>- составляют дневник физической культуры</p>		<p>314149/</p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</p>	<p>познавательную мотивацию обучающихся</p>
2.5	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	<p><i>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</i></p> <p>- выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область</p>	<p>практическая работа</p>	<p>Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений,</p>

					<p>сердца);</p> <p>- разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>- разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</p>			использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
2.6	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	<p><i>Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»</i> (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <p>- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</p> <p>-сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</p> <p>- проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</p>	практическая работа	Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
Раздел 3. Модуль - «Лёгкая атлетика» (10 часов).								
3.6	Бег с равномерной	2	1	1	<p><i>Тема: «Бег с равномерной скоростью на</i></p>	практическая	Урок «Легкая	Привлечение

	скоростью на длинные дистанции				<p><i>длинные дистанции»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км 	работа, зачёт	атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
3.7	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</i></p>	Устный опрос	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
3.8	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1	<p><i>Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику 	Практическая работа, зачёт	Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и	Привлечение внимания обучающихся к

					бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.		равномерный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
3.9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1	<i>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</i> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Практическая работа, зачёт	Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
3.10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	<i>Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для	Практическая работа	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных

					самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; -разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		262792/	возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
3.12	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1	<i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения».</i>	Устный опрос	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
3.13	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	<i>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на	Практическая работа, зачёт	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках

					<p>дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <p>- анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p> <p>- разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>- метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	<p>движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.</p>
Раздел 4. Модуль - «Гимнастика» (7 часов).								
4.1	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	<p><i>Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</i></p>	практическая работа	<p>Урок «Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</p>	<p>Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p>
4.2	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	<p><i>Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</i></p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</p> <p>- описывают технику выполнения</p>		<p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455</p>	

					<p>кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). 		/start/263071/	
4.3	Кувырок назад в группировке	2	0	2	<p><i>Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; 	практическая работа	<p>Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</p>	<p>Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p>

					<p>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>-разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>			
4.4	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	<p><i>Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;</p> <p>- выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной</p>	практическая работа	<p>Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</p>	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

					<p>координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>			
4.5	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	<p><i>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</i></p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя, описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения</p>	практическая работа	<p>Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</p> <p>Урок «Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</p>	<p>Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p>

					(обучение в парах).			
4.6	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	<p><i>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	практическая работа	<p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне»</p> <p>(РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</p>	<p>Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p>
Раздел 5. Модуль - «Лыжная подготовка» (4 часа, теория)								
5.1	История зарождения лыжного спорта. ТБ при занятиях лыжным спортом	2	2	0	<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</i></p>	Теоретическое занятие, опрос	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.</p>

5.2	Техника лыжных ходов и их классификация.	2	2	0		<p>Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Скоростной вариант одновременного одношажного хода</p> <p>Одновременный одношажный ход (основной вариант)</p> <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Полуконьковый ход</p> <p>Двухшажный коньковый ход.</p>	Теоретический опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263138/	
Раздел 6. Модуль - «Мини-футбол» (6 часов).									
6.1	Основные правила игры в мини-футбол. ТБ во время игры.	1	0	1		Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.2	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	0	1		Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.3	Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.4	Ведение мяча.	1	0	1		Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	

					партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.			
6.5	Удар внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	1	0	1	Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	
6.6	Учебная игра.	1	0	1	Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	

Раздел 7. Модуль - «Баскетбол» (11 часов).

7.1	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	1	3	<p>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при 	Практическая работа	Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
-----	--	---	---	---	---	---------------------	---	--

7.2	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	<p>передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; б закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p> <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол»</i></p>	Практическая работа, устный опрос	<p>Урок «Тактико – технические действия баскетболистов»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>
7.3	Ведение баскетбольного мяча	2	0	2	<p><i>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные 	Практическая работа	<p>Урок «Ведение баскетбольного мяча»</p> <p>(РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/</p>	<p>Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p>

					признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».			
3.26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	1	3	<p><i>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) 	Практическая работа	Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

Раздел 8. Модуль - «Волейбол» (11 часов).

8.1	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	2	<p><i>Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). 	Практическая работа	<p>Урок «Волейбол. Подача мяча»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QgUG3YiQy9Y</p>	<p>Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p>
8.2	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i></p>	Практическая работа, устный опрос	<p>Урок «Волейбол» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся</p>

8.3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	4	1	3	<p><i>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). 	Практическая работа	Урок «Прием и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс» https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
8.4	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	2	<p><i>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; 	Практическая работа	Урок «Передача мяча сверху двумя руками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/consp/170148/	Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

						<p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>			
Раздел 9. Модуль - «Легкая атлетика» (6 часов).									
9.1	Бег на короткие, средние дистанции.	1	0	1		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	
9.2	Бег на длинные дистанции.	1	0	1		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.			
9.3	Эстафетный бег.	2	0	2		Основные правила эстафетного бега.			
9.4	Метание малого мяча в цель.	1	0	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		/resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	
9.5	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной		/resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	

						координации;			
Раздел 10. Прикладно- ориентированная физическая культура (4 часа).									
10.1	Развитие силовых способностей. Упражнения в вися стоя и лежа (подтягивания в вися лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1		Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа, зачет	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений.
10.2	Кроссовый бег по пересеченной местности до 3000 м.	1	0	1					
10.3	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1					
10.4	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0					
Общее количество часов по программе		68	13	55					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование тем программы	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольн ые работы	практические работы	По плану	По факту
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		
3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		

4	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1			Пр опр
5	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1			Пр опр
6	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1			Пр
7	Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника физической культуры	1	0	1			пр
8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1			пр
9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической	1	0	1			пр

	культурой на работу сердца						
10	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетики	1	0	1			Пр
11	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	0			Пр
12	Низкий старт. Сдача теста - 30м	1	1	0			За
13	Высокий старт. Сдача теста- 60м	1	1	0			За
14	Метание малого мяча на дальность	2	1	0			пр
15	Кроссовая подготовка	2	0	2			пр
16	Эстафета с элементами легкоатлетических упражнений	1	1	0			Пр
17	Техника безопасности. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	0	1			Пр
18	Кувырок вперед в группировке	1	0	1			Пр
19	Кувырок вперед в группировке	1	0	1			Пр
20	Кувырок назад в группировке	2	0	1			Пр

21	Кувырок вперёд ноги "скрёстно"	1	1	0			Те
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1			Пр
23	История зарождения лыжного спорта. ТБ при занятиях лыжным спортом	1	1	0			Те
24	Техника лыжных ходов и их классификация.	2	0	2			Те
25	Техника лыжных ходов и их классификация.	1	1	0			Те
26	Основные правила игры в мини-футбол. ТБ во время игры.	1	0	1			Пр
27	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	0	1			Пр
28	Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1			Пр
29	Ведение мяча.	1	0	1			Пр
30	Удар внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	1	0	1			Пр
31	Учебная игра.	1	0	1			Пр
32	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1			Пр
33	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1			Пр

34	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0			Пр
35	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1			Пр
36	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1			Пр
37	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1			Пр
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			Пр
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			Пр
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			Пр
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0			Пр
42	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Пр
43	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Пр
44	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Пр
45	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1			Пр

46	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	1	0				Пр
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1				Пр
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1				Пр
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1				Пр
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1	0				Пр
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1				Пр
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1				Пр
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	1	0				Пр
54	Бег на короткие, средние дистанции.	1	0	1				Пр
55	Бег на длинные дистанции	1	0	1				Пр
56	Эстафетный бег	1	0	1				Пр
57	Эстафетный бег	1	0	1				Пр
58	Метание малого мяча в цель.	1	0	1				Пр
59	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1				Пр
60	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа	1	0	1				Пр

	(подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).						
61	Кроссовый бег по пересеченной местности до 3000 м.	1	0	1			Пр
62	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1			Пр
63	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0			Пр
Общее количество часов по программе		68					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы
-------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------

п	программы	всего	контроль ные работы	практиче ские работы			контроль
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)							
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	1		<p><i>Тема: «Зарождение олимпийского движения»</i></p> <p>Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»</p>	устный о
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		<p><i>Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России».</i></p> <p>Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»</p>	устный о
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		<p>Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. <p><i>Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - узнают о положительном влиянии 	Учебный д устный оп

					<p>занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>- обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>- узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</p>	
--	--	--	--	--	---	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)

2.1	<p>Ведение дневника физической культуры. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p>	1	0	1	<p>Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <p>- составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p><i>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</i></p> <p>- анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>- анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>- изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Устный опрос</p>
-----	--	---	---	---	--	--

2.2	<p>Понятие «техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</p>	1	0	1	<p><i>Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям <p><i>Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. 	<p>Практиче работа, ус опрос</p>
-----	--	---	---	---	---	--

						- определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебный триместр, планируют их в дневнике физической культуры.	
2.5	Составление плана занятий по технической подготовке. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		<p>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; - знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. <p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий 	Устный от Практичес работа
Раздел 3. Физическое совершенствование (60 часов)							
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		<p>Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции телосложения »:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий; - знакомятся со способами и правилами 	Практичес работа

					<p>измерения отдельных участков тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); - определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; 6 составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. 		
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2	<p><i>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня 	Практическая работа	
Спортивно – оздоровительная деятельность							
3.3	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». (9 часов)</p> <p>Бег с преодолением препятствий</p>	3	1	2	<p><i>Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам 	практическая работа, за	

3.4	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1		<p>самостоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</i></p>	Учебный, устный оп
3.5	Эстафетный бег	2	2	0		<p>Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	Практичес работа, за
3.6	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	1	0	1		<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражне- ний для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</i></p>	Учебный, устный оп

	обучения технике эстафетного бега						
3.7	Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	1	1		<p><i>Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. 	Практическая работа, за
3.8	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1		<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</i></p>	Учебный д устный оп
3.9	Модуль «Гимнастика». (14 часов) Акробатическая комбинация	6	1	5		<p><i>Тема: «Акробатическая комбинация»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). 	практичес работа, за
3.10	Акробатические пирамиды	2	0	2		<p><i>Тема: «Акробатические пирамиды»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; - анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; 	практичес работа

						-разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).	
3.11	Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2		<i>Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</i> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.	практическая работа
3.12	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	0	2		<i>Тема: «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»</i>	устный опрос
3.13	Упражнения степ-аэробики	2	0	2		<i>Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</i> - просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса	практическая работа
3.14	Модуль «Лыжная подготовка теория» (4 часа)					<i>Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</i> - наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении,	Практическая работа
	Техника безопасности на уроках лыжной	2	0	2			

3.15	<p>подготовки.Знать технику Торможения на лыжах способом «упор»</p> <p>Лыжные ходы,их классификация</p>	2	0	2		<p>формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; -контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором»</i></p>	Учебный д устный оп
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». (8 часов)</p> <p>Ловля мяча после отскока от пола</p>	2	0	2		<p><i>Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). 	Практичес работа
3.17	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</p>	1	0	1		<p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</i></p>	устный о практичес работа
3.18	<p>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p>	2	0	2		<p><i>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и 	Практичес работа

3.19	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</i>	устный оп практичес работа
3.20	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	2	Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	Практичес работа
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». (8 часов)</i> Верхняя прямая подача мяча	2	0	2	<i>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического	Практичес работа

3.22	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	2	0	2	<p>выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».</i></p>	Практическая работа
3.23	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	0	4	<p><i>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); 	Практическая работа
3.24	Модуль «Спортивные игры. Мини-Футбол». (6 часов) Средние и длинные передачи футбольного мяча	3	0	3	<p><i>Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). <p><i>Тема: «Тактические действия игры футбол»:</i> знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); 	Практическая работа
3.25	Тактические действия игры футбол	3	0	3	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); 	Практическая работа

						- знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);	
Раздел 4. СПОРТ							
4.1	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	2	1	1		Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практиче работа, за
4.2	Развитие скоростно - силовых способностей.	2	0	2			
4.3	Круговая тренировка.	1	0	1			
4.4	Кроссовый бег	2	0	2			
4.5	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0			
Общее количество часов по программе		68					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**