**Бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Междуреченская средняя общеобразовательная школа»**

**Тарского муниципального района Омской области**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Радочина  29 августа 2024 г. | «Утверждаю»  Директор  БОУ «Междуреченская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А.Мугак  приказ № \_\_\_от 29 августа 2024 г. |
| **Рабочая программа**  **учебного предмета**  **физическая культура**  **на уровне основного общего образования**  *учитель физической культуры*  *Муралеев Раиль Рафаилович* | |

2024

1. **1.Содержание учебного предмета физическая культура**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ра­нее разученные технические действия с мячом.Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча спо­собом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных за­нятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Технические дей­ствия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в веде­нии мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

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

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящей­ся) с разной скоростью мишени. *Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с пере­движения попеременным двухшажным ходом на передвиже­ние одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ос­военными способами.

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

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Составление планов-конспектов для самостоятельных заня­тий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных трени­ровочных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**9 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его пра­вила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здо­ровья. Измерение функциональных резервов организма. Ока­зание первой помощи на самостоятельных занятиях физиче­скими упражнениями и во время активного отдыха **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоро­вительная деятельность.*** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной мас­сы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактиче­ские мероприятия в режиме двигательной активности старше­классников

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подго­товка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и бро­ски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».** *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с исполь­зованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набив­ных мячей, штанги и т.п.).Комплексы упражнений на трена­жёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.).Бро­ски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от гру­ди, из-за головы).Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.).Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнитель­ным отягощением).Переноска непредельных тяжестей (маль­чики — сверстников способом на спине).Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

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

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

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

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сю­жетно-образные и обрядовые игры.Технические действия на­циональных видов спорта.

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

*Развитие координации движений*. Прохождение усложнён­ной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоле­ние препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча пра­вой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разноо­бразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и при­земления.

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

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

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

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

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

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

***Модуль «Зимние виды спорта».*** *Развитие выносливо­сти*. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивно­сти, с соревновательной скоростью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

**Личностные результаты:**

1. -готовность проявлять интерес к истории и развитию физиче­ской культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олим­пийцев;
2. -готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и прин­ципы современных Олимпийских игр и олимпийского дви­жения;
3. -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;
4. -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, уча­стия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
5. -готовность оказывать первую медицинскую помощь при трав­мах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. -стремление к физическому совершенствованию, формирова­нию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
7. -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;
8. -осознание здоровья как базовой ценности человека, призна­ние объективной необходимости в его укреплении и длитель­ном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
9. -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 физичес-ких 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:***

1. -проводить сравнение соревновательных упражнений Олим­пийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
2. -осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
3. -анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привы­чек;
4. -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;
5. -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:***

1. -выбирать, анализировать и систематизировать информа­цию из разных источников об образцах техники выполне­ния разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подго­товкой;
2. -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;
3. -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;
4. -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:***

1. -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;
2. -составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать слож­но-координированные упражнения на спортивных снарядах;
3. -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;
4. -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;
5. -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.
6. **Предметные результаты:**

**5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. -выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. -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;
3. -составлять дневник физической культуры и вести в нём на­блюдение за показателями физического развития и физиче­ской подготовленности, планировать содержание и регуляр­ность проведения самостоятельных занятий;
4. -осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт­минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. -выполнять комплексы упражнений оздоровительной физи­ческой культуры на развитие гибкости, координации и фор­мирование телосложения;

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

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

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

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

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

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

-демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

1. -тренироваться в упражнениях общефизической и специаль­ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз­растно-половых особенностей.
2. **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

1. -характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте­на в их историческом возрождении; обсуждать историю воз­никновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. -измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

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

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

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

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

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

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

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

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

-выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

1. -тренироваться в упражнениях общефизической и специаль­ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз­растно-половых особенностей.
2. **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

1. -проводить анализ причин зарождения современного олим­пийского движения, давать характеристику основным эта­пам его развития в СССР и современной России;
2. -объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств со­временных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
3. -объяснять понятие «техника физических упражнений», ру­ководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнени­ям, проводить процедуры оценивания техники их выполне­ния;
4. -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);
5. -выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и про­стейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (де­вушки);
6. -составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро­бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спры­гивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
7. -выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражне­ний (юноши);
8. -выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
9. -выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

1. -тренироваться в упражнениях общефизической и специаль­ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз­растно-половых особенностей.
2. **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

1. -проводить анализ основных направлений развития физиче­ской культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
2. -анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физи­ческое развитие», раскрывать критерии и приводить приме­ры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
3. -проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррек­ции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
4. -составлять планы занятия спортивной тренировкой, опреде­лять их целевое содержание в соответствии с индивидуаль­ными показателями развития основных физических ка­честв;
5. -выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением эле­ментов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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

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

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

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

66соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

-выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

-демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

1. -тренироваться в упражнениях общефизической и специаль­ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз­растно-половых особенностей.
2. **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

1. -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;
2. -понимать пользу туристских подходов как формы организа­ции здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвиже­нии и организации бивуака;
3. -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;
4. -использовать приёмы массажа и применять их в процессе са­мостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
5. -измерять индивидуальные функциональные резервы орга­низма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных заня­тий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
6. -определять характер травм и ушибов, встречающихся на са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания пер­вой помощи;
7. -составлять и выполнять комплексы упражнений из разучен­ных акробатических упражнений с повышенными требова­ниями к технике их выполнения (юноши);
8. -составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на вы­сокой перекладине из разученных упражнений, с включени­ем элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
9. -составлять и выполнять композицию упражнений черлидин­га с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акро­батики (девушки);
10. -составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
11. -совершенствовать технику беговых и прыжковых упражне­ний в процессе самостоятельных занятий технической под­готовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
12. -совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготов­кой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
13. -соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
14. -выполнять повороты кувырком, маятником;
15. -выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
16. -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;
17. -тренироваться в упражнениях общефизической и специаль­ной физической подготовки с учётом индивидуальных и воз­растно-половых особенностей.

**3.Тематическое планирование**учебного предмета физическая культура

Планирование составлено на основе:

Программа – Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций). М: Просвещение, 2021 г

Учебник - Физическая культура 5-7 класс, Под ред.М.Я. Виленского, М: Просвещение 2021 . Физическая культура 8-9 класс, В.И.Лях, А.А. Зданевич, М:Просвещение 2021

**Тематическое планирование**учебного предмета физическая культура

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль- Легкая атлетика, спортивные игры** | | | | | | |
| 1 | 01.09 | Легкая атлетика. Ин­структаж по технике безопасности при заня­тиях легкой атлетикой. Высокий старт. Знакомство с программным материалом и требования­ми к его освоению | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Медленный бег | <https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike> |
| 2 | 05.09 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м в/с.** Знакомство с системой дополнительно­го обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Подтягивание | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-7-g-klasse-vysokij-start-i-startovyj-razgon-beg-30-m-test-5754279.html> |
| 3 | 08.09 | **Входной контроль.** Олимпийские игры древности. Финальное усилие. Встречная эстафета | 1 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов,роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения | Отжимание | <https://multiurok.ru/files/olimpiiskiie-ighry-drievnosti-2.html> |
| 4 | 12.09 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.**Подтягивание на результат** | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/estafetnyj-beg-s-palochkoj-osobennosti-i-pravila-vypolneniya-180877.html> |
| 5 | 15.09 | Правила соревнований в беге **60 метров – на результат** П/И «Разведчики и часовые» | 1 | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/planirovanie-klass-1286720.html> |
| 6 | 19.09 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | Метание камней | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-metanie-myacha-v-cel-3127442.html> |
| 7 | 22.09 | Прыжки и многоскоки. **Прыжки с/м- на результат.** Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности совре­менного человека» | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо-собностей. Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации само-стоятельных тренировок | Бег трусцой | <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-i-zdoroviy-obraz-zhizni-3046808.html> |
| 8 | 26.09 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Медленный бег | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-prizhkam-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2019475.html> |
| 9 | 29.09 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** П/и «Салки на марше» | 1 | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Подтягивание | <https://infourok.ru/tematicheskoe-planirovanie-po-fizicheskoj-kulture-dlya-5-klassa-102ch-4421089.html> |
| 10 | 03.10 | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин. П/и «Невод» . | 1 | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-3924891.html> |
| 11 | 06.10 | Бег по пересечённой местности(2км). Спортивная игра (футбол). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Медленный бег | <https://www.sportmaster.ru/media/articles/11564587/> |
| 12 | 10.10 | **Спортивные игры. Баскетбол.** ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. П/и «Передал- садись» | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Подтягивание | <https://infourok.ru/urok-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-igra-peredal-sadis-4110661.html> |
| 13 | 13.10 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Отжимание | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/24/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-6-klasse> |
| 14 | 17.10 | История возникновения баскетбола .Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-basketbola-odnoy-iz-naibolee-rasprostranyonnih-na-segodnyashniy-den-igr-s-myachom-yavlyaetsya-basketbol-eto-p-761611.html> |
| 15 | 20.10 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-klasstema-basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-v-troykah-broski-odnoy-rukoy--1657100.html> |
| 16 | 24.10 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temuobuchenie-tehnike-lovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-1245873.html> |
| 17 | 27.10 | Страховка. Вис на согнутых руках. **Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д).**Упр на г/скамейке. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Метание камней | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/189543/> |
| **2четверть Модуль- Гимнастика Спортивные игры** | | | | | | |
| 18 | 07.11 | **Гимнастика**  Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | Метание камней | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-gimnastiki-stroevie-uprazhneniya-gruppirovki-perekati--3333605.html> |
| 19 | 10.11 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Бег трусцой | <https://rudocs.exdat.com/docs/index-494338.html?page=5> |
| 20 | 14.11 | Кувырок назад из стойки на лопатках. Физическое развитие человека. Круговая тренировка. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики» | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kuvirok-nazad-stoyka-na-lopatkah-1060232.html> |
| 21 | 17.11 | Опорный прыжок на гимнастического козла.  Упражнения утренней заряд­ки. Прыжки со скакалкой.Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки» | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Отжимание | <https://infourok.ru/testovaya-rabota-po-fizicheskoj-kulture-5531018.html> |
| 22 | 21.11 | Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на снарядах.**Поднимание туловища** Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Наклоны вперед | <https://www.1spbgmu.ru/images/home/Obrazovanie/kafedra/Физического_воспитания_и_здоровья/Комплекс_утренней_гимнастики__2.pdf> |
| 23 | 24.11 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Приседания | <https://infourok.ru/kombinacii-uprazhneniy-na-gimnasticheskih-snaryadah-akrobaticheskie-uprazhneniya-i-opornie-prizhki-dlya-uchaschihsya-klassov-3236981.html> |
| 24 | 28.11 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Кувырок вперёд, назад. Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости | 1 | Используют данные упражнения для развития  гибкости | Медленный бег | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-lazanie-po-gimnasticheskoy-stenke-2309074.html> |
| 25 | 01.12 | Упражнения на развитие коор­динации. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 | Используют данные упражнения для развития координации | Подтягивание | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-klass-kuvirok-vpered-nazad-perekatom-nazad-stoyka-na-lopatkah-924955.html> |
| 26 | 05.12 | Упражнения на формирование телосложения. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости | Отжимание | <https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-3924891.html> |
| 27 | 08.12 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц». Режим дня и его значение для современного школь­ника | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-bezdomnyj-zayac-4638177.html> |
| 28 | 12.12 | Акробатическая комбинация. П/И «Челнок». Знакомство с понятием «физкультур­но-оздоровительная деятельность | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки | Бег с ускорением | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/lieghkaiaatlietikapryzhokvdlinusmiestapodvizhnaiaighrachielnok> |
| 29 | 15.12 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах.  Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/material.html?mid=43986> |
| 30 | 19.12 | **Спортивные игры. Баскетбол**.ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Метание камней | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temuobuchenie-tehnike-lovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-1245873.html> |
| 31 | 22.12 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Метание камней | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-na-temu-peredacha-i-lovlya-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-vedenie-myacha-s-izmen-4125662.html> |
| 32 | 26.12 | Ведение мяча с изменением направления. Самостоятельное составление индивидуально­го режима дня | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-klass-vedenie-myacha-s-izmeneniem-napravleniya-2217704.html> |
| **3 четверть Модуль- Лыжная подготовка Спортивные игры** | | | | | | |
| 33 | 12.01 | **Лыжная подготовка**.ТБ на уроках л/подготовки Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,  осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения  техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалке | <https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizichieskoi-kul-turie-100.html> |
| 34 | 16.01 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности | Подтягивание | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-1625550.html> |
| 35 | 19.01 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/klass-lizhnaya-podgotovka-1689331.html> |
| 36 | 23.01 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения  техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-bezopasnosti-po-lyzhnoj-podgotovke-4056954.html> |
| 37 | 26.01 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки | Бег трусцой | <https://infourok.ru/tematicheskoe-planirovanie-po-lizhnoy-podgotovke-klass-chasov-906240.html> |
| 38 | 30.01 | Повороты на лыжах способом переступания  Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.  Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,  варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Отжимание | <https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-povoroti-perestupaniem-spusk-v-nizkoy-stoyke-i-tormozhenie-plugom-1010782.html> |
| 39 | 02.02 | Применение лыжных мазей. «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения  техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html> |
| 40 | 06.02 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Спуск на лыжах с пологого склона. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,  варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Приседания | <https://multiurok.ru/index.php/files/krugovaia-estafeta-do-150-m.html> |
| 41 | 09.02 | Преодоление небольших препятствий при спу­ске с пологого склона.Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки | Медленный бег | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html> |
| 42 | 13.02 | Техника попеременных двухшажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,  варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Подтягивание | <https://infourok.ru/klass-lizhnaya-podgotovka-1689331.html> |
| 43 | 16.02 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.  Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения  техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности | Отжимание | <https://infourok.ru/plan-konspekt-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-klasslizhnaya-podgotovka-prohozhdenie-distancii-do-km-1014602.html> |
| 44 | 20.02 | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,  осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения  техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-odnovremennih-hodovobuchenie-tormozheniyu-plugom-1065812.html> |
| 45 | 27.02 | **Спортивные игры. Волейбол.** Инструктаж по Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-stoyki-i-peremescheniya-v-voleybole-3485959.html> |
| 46 | 02.03 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Подтягивание | <https://урок.рф/library/peredachi_myacha_sverhu_2_rukami_na_meste_i_posle_per_225101.html> |
| 47 | 06.03 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razdela-uchebnoy-programmi-obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-sverhu-dvumya-rukami-377358.html> |
| 48 | 09.03 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Медленный бег | <https://infourok.ru/material.html?mid=107763> |
| 49 | 13.03 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Бег трусцой | <https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/> |
| 50 | 16.03 | **Баскетбол.** Терминология игры. Прямой нападающий удар | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Отжимание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/> |
| 51 | 20.03 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  Организация и проведение самостоятель­ных занятий | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/urok-po-basketbolu-v-klasse-vedenie-myacha-s-izmeneniem-skorosti-i-visoti-otskoka-783136.html> |
| 52 | 23.03 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 | Соблюдают правила безопасности | Приседания | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-voleybol-taktika-svobodnogo-napadeniya-igrovie-uprazhneniya-s-myachom-2646411.html> |
| **4 четверть Модуль- Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | | |
| 53 | 03.04 | **Баскетбол**. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  Исследование влияния оздоровитель­ных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-klass-na-temu-vedenie-myacha-s-izmeneniem-napravleniya-i-visoti-otskoka-380204.html> |
| 54 | 06.04 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Подтягивание | <https://infourok.ru/sportivnie-igri-basketbol-tema-sochetanie-priyomov-vedenieostanovka-brosok-1503253.html> |
| 55 | 10.04 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Отжимание | <https://infourok.ru/konspekt_uroka_po_fizkulture_na_temu_basketbol._vyryvanie_i_vybivanie_myacha.-494665.htm> |
| 56 | 13.04 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Ведение дневника физической культуры | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plan-konspekt-brosok-dvumya-rukami-ot-golovi-v-dvizhenii-2600211.html> |
| 57 | 17.04 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html> |
| 58 | 20.04 | **Легкая атлетика**. Инструктаж по ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»  П/И «Разведчики и часовые» | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития  соответствующих физических качеств, выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки,  контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/pervichnyj-instruktazh-po-tb-pravila-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-legkoj-atletikoj-i-krossovoj-podgotovkoj-begovye-uprazhneniya-4091186.html> |
| 59 | 24.04 | Знакомство с рекомендациями по техни­ке безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Знакомятся с рекомендациями | Отжимание | <https://www.sportmaster.ru/media/articles/10712655/> |
| 60 | 27.04 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. П/ и «Посадка картофеля»/ | 1 | Применяют беговые упражнения для развития  соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки | Метание камней | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/05/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture> |
| 61 | 04.05 | **Спортивные игры. Футбол.** Удар по неподвижному мячу. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги**. Подтягивание- на результат** | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Бег трусцой | <https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-prizhka-v-dlinu-s-shagov-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2429623.html> |
| 62 | 11.05 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол  Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м** | 1 | Выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Отжимание | <https://infourok.ru/referat-na-temu-tehnika-bega-30-metrov-4405679.html> |
| 63 | 15.05 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»  Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития  соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки | Наклоны вперед | <https://marathonec.ru/beg-estafeta/> |
| 64 | 18.05 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Контроль |  |  |
| 65 | 22.05 | Обводка мячом ориентиров  Метание малого мяча в неподвижную ми­шень  Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Медленный бег | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-s-didakticheskoy-strukturoy-urokalegkaya-atletika-prizhok-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-metanie-malog-3852513.html> |
| 66 | 25.05 | **Прыжки в высоту- на результат.** Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит» | 1 | Выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки,контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Подтягивание | <https://fizkultura-obg.ru/wp-content/uploads/2015/10/Kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-po-fizkulture-v-5-klasse-fgos-lyah-uud.docx> |
| 67 | 25.05 | Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с/р | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Отжимание | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-metanie-myacha-na-dalnost-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-5-klass-5137149.html> |
| 68 | 25.05 | Ведение футбольного мяча. **Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | 1 | Выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Приседания | [https](https://mezhsosh-verhneuralsk.educhel.ru/distant2/class-6a/fiziceskaa-kultura/post/932397#:~:text=Техника прыжка в высоту способом,от проекции планки) необходимо обозначить)://mezhsosh-verhneuralsk.educhel.ru/distant2/class-6a/fiziceskaa-kultura/post/932397#:~:text=Техника%20прыжка%20в%20высоту%20способом,от%20проекции%20планки)%20необходимо%20обозначить |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль- Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | | |
| 1 | 02.09 | **Легкая атлетика**. Введение в предмет. Правила ТБ. История развития легкой атлетики. | 1 | Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры. | Медленный бег | <https://infourok.ru/referat-na-temu-legkaya-atletika-4226704.html> |
| 2 | 07.09 | Воз­рождение Олимпийских игр. Развитие быстроты через освоение техники спринтерского бега и высокого старта. | 1 | Выполняют высокий старт и беговые упражнения. | Подтягивание | <https://infourok.ru/beg-na-korotkie-distancii-tehnika-nizkogo-starta-i-bega-po-distancii-razvitie-skorostno-silovyh-sposobnostej-5195450.html> |
| 3 | 09.09 | **Входной контроль**. Техника эстафетного бега. Высокий старт. Развитие быстроты. | 1 | Вариативное выполнение беговых упражнений; передачи эстафеты. | Отжимание | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-klass-2237561.html> |
| 4 | 14.09 | Символи­ка и ритуалы первых Олимпийских игр. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Из положения высокого старта выполнять ускорения по прямой, с изменением направления, частоты и длины беговых шагов. | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-chelnochnyj-beg-kak-sredstvo-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej-6028966.html> |
| 5 | 16.09 | История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на результат 30, 60 метров | 1 | Из положения высокого старта, с максимальной скоростью преодолевать спринтерскую дистанцию и финишировать. | Бег с ускорением | <https://kartaslov.ru/книги/Эдвин_Озолин_Спринтерский_бег/2> |
| 6 | 21.09 | Физическая подготовка человека.Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Выполнение циклической работы в равномерном темпе и с учетом индивидуального развития физических качеств. | Прыжки в длину | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/> |
| 7 | 23.09 | Бег на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».Развитие скоростно-силовых качеств, средствами метания малого мяча на дальность с разбега. | 1 | Демонстрируют бег на средние дистанции, с преодолением естественных препятствий.  Описывают технику выполнения метаний, устраняют ошибки свои и товарищей | Метание камней | <https://infourok.ru/prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2632388.html> |
| 8 | 28.09 | Правила развития физических качеств. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 8 – 10 м., на дальность, в коридор 5-6 м. | 1 | Описывают технику выполнения метания, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения | Метание камней | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-metaniyu-malogo-myacha-5195063.html> |
| 9 | 30.09 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Теоретические сведения техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка прыжком. Развитие скоростных качеств. | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. | Подтягивание | <https://urok.1sept.ru/articles/684998> |
| 10 | 05.10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, развитие координационных способностей. | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lovli-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-i-odnoy-rukoy-ot-plecha-na-meste-kla-1615688.html> |
| 11 | 07.10 | Закаливаю­щие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении, развитие координационных способностей. | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. | Отжимание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/> |
| 12 | 12.10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении, развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют ловлю и передачу мяча в баскетболе, выявлять и устранять типичные ошибки. | Медленный бег | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lovli-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-i-odnoy-rukoy-ot-plecha-na-meste-kla-1615688.html> |
| 13 | 14.10 | Правила измерения показателей физической подготовленности. Ведение мяча на месте и в движении, развитие координационных способностей | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. | Отжимание | <https://infourok.ru/metodika-razvitiya-koordinacionnyh-sposobnostej-basketbolistov-11-12-let-v-gruppah-nachalnoj-podgotovki-dyussh-4073241.html> |
| 14 | 19.10 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, развитие координационных способностей. | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. | Прыжки в длину | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/28/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-vedenie-myacha-v> |
| 15 | 21.10 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места, развитие координационных способностей. | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. | Метание камней | [https://studopedia.net/19\_93693\_brosok-myacha-odnoy-rukoy-ot-plecha-so-sredney-distantsii.html#:~:text=](https://studopedia.net/19_93693_brosok-myacha-odnoy-rukoy-ot-plecha-so-sredney-distantsii.html#:~:text=Бросок одной рукой от плеча,позиции в положении перед лицом)Бросок%20одной%20рукой%20от%20плеча,позиции%20в%20положении%20перед%20лицом |
| 16 | 26.10 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, развитие координационных способностей. Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Бег трусцой | <https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-brosok-v-dvizhenii-odnoj-rukoj-ot-plecha-posle-vedeniya-s-passivnym-soprotivleniem-4591332.html> |
| 17 | 28.10 | Составление плана самостоятель­ных занятий физической подготовкой | 1 | Составляют план самостоятельных занятий | Наклоны вперед | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/> |
| **2 четверть Модуль- Гимнастика с элементами акробатики Спортивные игры** | | | | | | |
| 18 | 09.11 | **Гимнастика с элементами акробатики.** Инструктаж по ТБ | 1 | Знакомятся с правилами на уроках гимнастики | Бег трусцой | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-akrobatike-i-gimnastike-2111297.html> |
| 19 | 11.11 | Акро­батическая комбинация | 1 | Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;  разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворо­тами и элементами ритмической гимнастики) | Медленный бег | <https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html> |
| 20 | 16.11 | Опорные прыжки | 1 | Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;  наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения | Отжимание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/> |
| 21 | 18.11 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине» | 1 | Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнасти­ческой перекладине;  наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;  описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её | Прыжки в длину | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/> |
| 22 | 23.11 | Лазание по канату в три приёма. Упражнения ритмической гимнастики | 1 | Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;  66контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/otkritiy-urok-lazane-po-kanatu-v-tri-priema-1432287.html> |
| 23 | 25.11 | Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Освоение опорных прыжков. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-stroevie-uprazhneniya-oru-bez-predmeta-sovershenstvovanie-oporniy-prizhok-nog-1842942.html> |
| 24 | 30.11 | Изучение опорного прыжка ноги врозь. Развитие силовой выносливости. | 1 | Описывают, анализируют, демонстрируют технику опорного прыжка в гимнастике | Метание камней | <https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-i-metodika-obucheniya-opornomu-prizhku-nogi-vroz-cherez-kozla-v-dlinu-1922546.html> |
| 25 | 02.12 | Закрепление опорного прыжка в гимнастике: ноги врозь. Развитие силовой выносливости. | 1 | Описывают технику опорного прыжка в гимнастике: ноги врозь | Метание камней | <https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-oporniy-prizhok-nogi-vroz-3828015.html> |
| 26 | 07.12 | Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Развитие гибкости. | 1 | Описывают технику акробатических упражнений.  Различают виды и типы гимнастических упражнений. | Бег трусцой | <https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-na-temu-dva-kuvirka-vpered-slitnomost-iz-polozheniya-stoya-klass-687349.html> |
| 27 | 09.12 | Закрепление акробатических упражнений. Развитие гибкости в парах. | 1 | Страховка и помощь во время занятий. Описывают, составляют, анализируют, демонстрируют,контролируют,корректируют, оценивают. | Медленный бег | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-dlya-uchaschihsya-h-klassov-razdel-gimnastika-tema-akrobaticheskie-uprazhneniya-razvitie-koordinacii-i-gibkos-2341515.html> |
| 28 | 14.12 | Разучивание комбинаций из акробатических упражнений. Развитие гибкости. | 1 | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Демонстрируют, контролируют,  корректируют,  оценивают. | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-kak-sredstvo-razvitiya-gibkosti-u-detej-mladshego-shkolnogo-vozrast-4510615.html> |
| 29 | 16.12 | Освоение техники упражнений в равновесии. Развитие координации | 1 | Используют упражнения в равновесии для развития координационных способностей. | Подтягивание | <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html> |
| 30 | 21.12 | Освоение техники упражнений в равновесии. «Расхождение при встрече». Развитие координации | 1 | Проявляют демонстрацию воли к победе | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/rabochie-programmi-po-fizkulture-klassi-fgos-1413534.html> |
| 31 | 23.12 | Строевые упражнения: перестроения, строевой шаг. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы) | 1 | Подбирают комплексы и дозировку упражнений в зависимости от подготовленности учащегося | Медленный бег | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-stroevie-uprazhneniya-i-polozheniya-oru-893480.html> |
| 32 | 28.12 | Строевые упражнения.ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в висе | 1 | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | Бег трусцой | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-gimnastike-visi-stroevie-uprazhneniya-klass-3809433.html> |
| **3 четверть Модуль- Лыжная подготовка Спортивные игры** | | | | | | |
| 33 | 11.01 | **Лыжная подготовка.** История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях | 1 | Демонстрируют знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Отжимание | <https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-priznaki-obmorozheniya-i-okazanie-pervoy-pomoschi-1481351.html> |
| 34 | 13.01 | Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Освоение техники лыжных ходов | 1 | Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-vibor-i-podgotovka-lizhnogo-inventarya-odezhdi-i-obuvi-lizhnikagonschika-3011406.html> |
| 35 | 18.01 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, анализируют правильность выполнения и выявляют ошибки свои и товарищей. | Приседания | <https://www.winterlife.ru/teaching/crosscountry/11-tekhnika-klassicheskikh-lyzhnykh-khodov.html> |
| 36 | 20.01 | Изучение техники подъема «ёлочкой». Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км. | 1 | Описывают технику лыжных ходов и подъема «ёлочкой», анализируют правильность исполнения и выявляют ошибки.  Демонстрируют, контролируют, корректируют, оценивают. | Медленный бег | <https://infourok.ru/obuchenie-podema-elochkoy-estafeta-3412549.html> |
| 37 | 25.01 | Освоение техники торможения и поворота упором. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км. | 1 | Описывают, анализируют, демонстрируют, контролируют, корректируют, оценивают. | Подтягивание | <https://infourok.ru/urok-lizhnoy-podgotovki-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschihsya-klassa-1896456.html> |
| 38 | 27.01 | Закрепление техники подъема «ёлочкой», торможения и поворота упором, поворота «переступанием» | 1 | Описывают, демонстрируют. Осваивают, корректируют. Моделируют, характеризуют. | Отжимание | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-vipolneniya-spuskov-podyomov-i-tormozheniy-3479780.html> |
| 39 | 01.02 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Игры и эстафеты | 1 | Описывают, демонстрируют. Осваивают, корректируют. Моделируют, характеризуют. | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/igry_na_urokah_lyzhnoy_podgotovki-454421.htm> |
| 40 | 03.02 | Закрепление изученных элементов лыжной подготовки | 1 | Проявляют демонстрацию воли к победе.  Дополняют, корректируют, оценивают, разрабатывают. | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-lizhi-zakreplenie-izuchennogo-materiala-3025469.html> |
| 41 | 08.02 | Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению неболь­ших трамплинов. Развитие выносливости. Игры и эстафеты | 1 | Проявляют демонстрацию воли к победе.  Дополняют, корректируют, оценивают, разрабатывают. | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/rp-po-fizicheskoj-kulture-dlya-6-klassa-obnovlyonnyj-fgos-6148687.html> |
| 42 | 10.02 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | Проявляют демонстрацию воли к победе.  Контролируют, анализируют, оценивают, подбирают. | Метание камней | <https://infourok.ru/tema-trenirovka-v-bege-na-dlinnye-distancii-kross-na-3-5-km-4602515.html> |
| 43 | 15.02 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | Контролируют, анализируют, оценивают, подбирают | Метание камней | <https://infourok.ru/metodika_obucheniya_tehnike_lyzhnyh_hodov-492562.htm> |
| 44 | 17.02 | Закрепление изученного материала через эстафеты | 1 | Проявляют демонстрацию воли к победе. Моделируют. Используют технические приемы лыжного спорта при передвижениях, спусках и подъемах во время прогулок на зимнее время года | Бег трусцой | <https://infourok.ru/urok-estafeta-po-matematike-vo-m-klasse-zakreplenie-izuchennogo-materiala-po-teme-slozhenie-i-vichitanie-378146.html> |
| 45 | 22.02 | **Спортивные игры. Волейбол.** История развития волейбола. Правила техники безопасности, терминология игры. Изучение стоек, перемещений волейболиста, остановка прыжком | 1 | Демонстрируют знания по истории развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные приемы и действия, разрешенные правилами | Медленный бег | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-voleybol-istoriya-voleybola-osnovnie-pravila-igri-tehnika-bezopasnosti-osnovnie-priemi-igri-3055379.html> |
| 46 | 24.02 | Подводящие упражнения для изучения передачи мяча сверху. Постановка рук для передачи сверху. Броски и ловля мяча из разных исходных положений | 1 | Описывать и выполнять правильную постановку рук и пальцев при заданных упражнениях | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/podgotovitelnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-klassi-3660322.html> |
| 47 | 01.03 | Игровые действия в волейболе. Изучение передачи мяча двумя руками сверху. Согласованное движение рук и ног | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляют и устраняют типичные ошибки | Подтягивание | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-peredachi-dvumya-rukami-sverhu-voleybolistov-na-trenirovochnom-etape-2293454.html> |
| 48 | 03.03 | Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену, индивидуально, в парах | 1 | Описывают технику передачи мяча в волейболе, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки | Прыжки в длину | <https://kpfu.ru/staff_files/F_394543543/volejbol.pdf> |
| 49 | 10.03 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения | 1 | Описывают и демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-6-klassa-na-temu-peredacha-myacha-dvumya-rukami-sverhu-na-meste-i-posle-peremesheniya-5313115.html> |
| 50 | 15.03 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча через сетку | 1 | Описывать технику верхней передачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки | Бег трусцой | <https://урок.рф/library/peredachi_myacha_sverhu_2_rukami_na_meste_i_posle_per_225101.html> |
| 51 | 17.03 | Пионербол с элементами волейбола. Правила игры, терминология, жесты судьи | 1 | Устанавливают отношение сотрудничества | Отжимание | <https://infourok.ru/pionerbol-pravila-igri-sudeystvo-2220212.html> |
| 52 | 22.03 | Подводящие упражнения для изучения передачи мяча снизу. Постановка рук для передачи снизу. Броски и ловля мяча из разных исходных положений | 1 | Описывать и выполнять правильную постановку рук при заданных упражнениях | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html> |
| 53 | 24.03 | Волейбол. Подводящие упражнения к изучению атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар.Развитие скоростно – силовых способностей | 1 | Описывают, демонстрируют, контролируют, корректируют, оценивают. | Приседания | <https://infourok.ru/metodiki_obucheniya_tehniki_napadayuschih_deystviy_v_voleybole-179606.htm> |
| **4 четверть Модуль- Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | | |
| 54 | 05.04 | **Волейбол**.Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Упражнения с набивным мячом. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола | 1 | Анализируют собственные действия и действия товарищей, корректируют действия, устраняют ошибки | Медленный бег | <https://infourok.ru/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnostej-yunyh-volejbolistov-5267813.html> |
| 55 | 07.04 | Освоение техники атакующих действий: прямой нападающий удар. Развитие скоростных и скоростно–силовых способностей. Упражнения с набивным мячом. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола | 1 | Описывают технику специальных упражнений волейболиста, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки | Подтягивание | <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-napadayuschemu-udaru-1199869.html> |
| 56 | 12.04 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, развитие координационных способностей | 1 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки | Метание камней | <https://infourok.ru/plan-konspekt-brosok-myacha-v-dvizhenii-odnoj-rukoj-ot-plecha-5759787.html> |
| 57 | 14.04 | Подводящие упражнения к изучению атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар. Развитие скоростно – силовых способностей | 1 | Описывают, демонстрируют, контролируют, корректируют, оценивают. | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-metodika-obucheniya-tehniki-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-3401430.html> |
| 58 | 19.04 | Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Упражнения с набивным мячом. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола | 1 | Анализируют собственные действия и действия товарищей, корректируют действия, устраняют ошибки | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnostej-yunyh-volejbolistov-5267813.html> |
| 59 | 21.04 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Контроль |  |  |
| 60 | 26.04 | **Баскетбол**.Игра по упрощенным правила в мини-баскетбол. Терминология игры | 1 | Знакомятся с терминологией игры | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekturoka-uchebnaya-igra-v-minibasketbol-2867165.html> |
| 61 | 28.04 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, развитие координационных способностей | 1 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Метание камней | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-brosok-myacha-odnoy-rukoy-posle-vedeniya-v-sochetanii-s-razvitiem-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihs-2739388.html> |
| 62 | 03.05 | **Легкая атлетика.** Овладение техникой прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Развитие прыгучести. Эстафетный бег | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Бег трусцой | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-prizhok-v-visotu-s-shagov-razbega-1543364.html> |
| 63 | 05.05 | Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей | Медленный бег | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-prizhok-v-visotu-s-shagov-razbega-1543364.html> |
| 64 | 10.05 | Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.Тестирование. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соревновательной деятельности. Соблюдают ПТБ | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/lyogkaya-atletika-uchit-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-s-3-5-shagov-razbega-beg-na-vynoslivost-4-min-5464433.html> |
| 65 | 12.05 | Закрепление метания теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Подтягивание | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizkulture-na-temu-metanie-tennisnogo-myacha-s-mesta-na-zadannoe-rastoyanie-1085618.html> |
| 66 | 17.05 | Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 | Анализируют собственные действия и действия товарищей, корректируют действия, устраняют ошибки | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html> |
| 67 | 19.05 | Броски набивного мяча (2 кг) из различных ИП. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Описывают, демонстрируют.  Выполняют, разрабатывают, анализируют. | Медленный бег | <https://infourok.ru/kratkiy-konspekt-metanie-nabivnogo-myacha-kg-dvumya-rukami-iz-razlichnih-ishodnih-polozheniy-2872015.html> |
| 68 | 24.05 | **Баскетбол.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места, развитие координационных способностей | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obucheniya-dvigatelnomu-deystviyu-brosok-myacha-v-korzinu-odnoy-rukoy-ot-plecha-s-mesta-912276.html> |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль- Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | | | |
| 1 | 01.09 | **Легкая атлетика.** Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. | 1 | | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Медленный бег | <https://урок.рф/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_lyogko_104905.html> |
| 2 | 02.09 | Зарождение олимпийского движения. Техника низкого старта. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) | 1 | | Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Подтягивание | <https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/> |
| 3 | 08.09 | **Входной контроль**. **Контроль прыжка в длину с места.** Обучение низкому старту. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м). | 1 | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Отжимание | <https://multiurok.ru/files/urok-legkaia-atletika-kontrol-normativa-pryzhok-v.html> |
| 4 | 09.09 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. | 1 | | Применяют прыжковые упражнения для разви-тия соответствующих физических способностей,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-po-teme-tehnika-bega-s-nizkogo-starta-sprinterskij-beg-na-30-60-m-5468159.html> |
| 5 | 15.09 | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпио­нами  Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. | 1 | | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-teme-tehnika-ottalkivaniya-v-prizhkah-v-dlinu-848277.html> |
| 6 | 16.09 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. | 1 | | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotoka-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-nizkogo-starta-i-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-tehnika-vipolne-3243749.html> |
| 7 | 22.09 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств | 1 | | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения | Метание камней | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-elementov-tehniki-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-osnovnye-fazy-dvizhenij-razbeg-ottalkivanie--4264536.html> |
| 8 | 23.09 | Совершенствование техники прыжка в длину. **Бег 60м на результат** . Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) | 1 | | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Метание камней | <https://infourok.ru/plankonspekt-na-temu-beg-m-na-rezultat-razvitie-skorostnih-kachestv-2940734.html> |
| 9 | 29.09 | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) | 1 | | Узнают о положительном влиянии занятий физической культу­рой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;  обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются каче­ства личности на занятиях физической культурой и спортом | Метание камней | <https://infourok.ru/razvitie-vynoslivosti-na-urokah-fizicheskoj-kultury-4947106.html> |
| 10 | 30.09 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передачи мяча от груди. | 1 | | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов —олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | Медленный бег | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html> |
| 11 | 06.10 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;  66составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/tehnika-lovli-myacha-v-basketbole-metodika-obucheniya-5492619.html> |
| 12 | 07.10 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 1 | | Знакомятся с рекомендациями | Подтягивание | <https://infourok.ru/uprazhneniya-podvodyaschie-k-basketbolu-3302175.html> |
| 13 | 13.10 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | 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 | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/broski-myacha-v-basketbolnuyu-korzinu-5134523.html> |
| 14 | 14.10 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 1 | | Знакомятся с рекомендациями | Медленный бег | <https://infourok.ru/uprazhneniya-i-igri-po-obucheniyu-broskov-myacha-v-korzinu-klssi-1014430.html> |
| 15 | 20.10 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 | | Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине | Бег трусцой | <https://infourok.ru/broski-myacha-v-korzinu-dvumya-rukami-ot-grudi-posle-vedeniya-1515067.html> |
| 16 | 21.10 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. | 1 | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Отжимание | <https://infourok.ru/konspek-po-temesovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-myacha-s-izmeneniem-napravleniya-1747113.html> |
| 17 | 27.10 | **Гимнастика.** Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов. | 1 | | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Приседания | <https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3929501.html> |
| 18 | 28.10 | Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. **Подтягивание на результат** | 1 | | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-sovershenstvovanie-tehniki-opornogo-prizhka-cherez-gimnasticheskogo-kozla-1358015.html> |
| **2 четверть Модуль- Гимнастика с элементами акробатики, с элементами единоборств** | | | | | | | |
| 19 | 10.11 | Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. | 1 | | Описывают технику данных упражнений и со-ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Подтягивание | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-sovershenstvovanie-tehniki-opornogo-prizhka-cherez-gimnasticheskogo-kozla-1358015.html> |
| 20 | 11.11 | Контроль висов.  Акробатические пирамиды.  Развитие физических качеств. | 1 | | Описывают технику данных упражнений и со-ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/masterklass-na-rmo-uchiteley-fizicheskoy-kulturi-po-teme-piramidi-na-urokah-gimnastiki-2457241.html> |
| 21 | 17.11 | Акробатическая комбинация  Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине | 1 | | Описывают технику данных упражнений и со-ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/obuchenie-akrobaticheskomu-uprazhneniyu-most-2021478.html> |
| 22 | 18.11 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | Описывают технику данных упражнений и со-ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehniki-soedineniya-akrobaticheskih-uprazhnenij-sovershenstvovanie-tehniki-akrobaticheskogo-uprazhneniya-most-4298115.html> |
| 23 | 24.11 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.  **Поднимание туловища из положения лежа на спине** | 1 | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | Метание камней | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehniki-soedineniya-akrobaticheskih-uprazhnenij-sovershenstvovanie-tehniki-akrobaticheskogo-uprazhneniya-most-4298115.html> |
| 24 | 25.11 | Техника опорного прыжка | 1 | | Выполняют опорный прыжок | Метание камней | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/> |
| 25 | 01.12 | Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно. | 1 | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | Бег трусцой | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-dva-kuvirka-slitno-3693866.html> |
| 26 | 02.12 | «Мост» из положения стоя с помощью. Развитие гибкости. Лазанье по канату в два приёма | 1 | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-akrobatike-most-iz-polozheniya-stoya-2001829.html> |
| 27 | 08.12 | **Гимнастика с элементами единоборств**. Освобождение от захватов. | 1 | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Подтягивание | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po-rukopashnomu-boyu-osvobozhdenie-ot-zahvatov-5039601.html> |
| 28 | 09.12 | Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», « Часовые и разведчики»  **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 1 | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Медленный бег | <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-myachom-i-skakalkoy-na-sportivnom-chase-v-gruppe-prodlyonnogo-dnya-3340300.html> |
| 29 | 15.12 | Силовые упражнения и единоборства в парах.  **Наклон туловища вперед** | 1 | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Бег трусцой | <https://infourok.ru/silovie-uprazhneniya-v-parah-1491632.html> |
| 30 | 16.12 | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца | 1 | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Отжимание | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-pri-provedenii-zanyatij-po-edinoborstvam-4547800.html> |
| 31 | 22.12 | Упражнения в парах , овладение приемами страховки, подвижные игры | 1 | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/kartoteka-igr-i-uprazhnenij-po-vzaimodejstviyu-detej-v-parah-4635745.html> |
| 32 | 23.12 | Подготовка мест занятий . Оказание первой помощи при травмах | 1 | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Приседания | <https://infourok.ru/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3538858.html> |
| **3 четверть Модуль- Лыжная подготовка Спортивные игры** | | | | | | | |
| 33 | 12.01 | **Лыжная подготовка.** Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 | | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах | Медленный бег | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-uchaschihsya-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-2324631.html> |
| 34 | 13.01 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Отжимание | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-lizhnaya-podgotovka-sovershenstvovanie-tehniki-poperemennogo-dvuhshazhnogo-i-odnovremennogo-odnoshazhnogo-hod-2760659.html> |
| 35 | 19.01 | Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | 1 | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/tehnika-odnovremennogo-dvuhshazhnogo-hoda-3205658.html> |
| 36 | 20.01 | Торможение на лыжах способом «упор». Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. | 1 | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-3924962.html> |
| 37 | 26.01 | Подъем елочкой на склоне 45˚.Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-lizhnaya-podgotovka-tormozhenie-uporom-plugom-podyom-yolochkoy-spuski-so-sklonov-v-osnovnoy-stoyke-podyom-v-goru--2646436.html> |
| 38 | 27.01 | Поворот упором при спуске с пологого склона. Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Метание камней | <https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html> |
| 39 | 02.02 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции | 1 | | Знакомятся с рекомендациями | Метание мяча на дальность | <https://infourok.ru/ispolzovanie-podvodyashih-i-imitacionnyh-uprazhnenij-na-nachalnom-etape-stanovleniya-tehniki-yunyh-lyzhnikov-4182950.html> |
| 40 | 03.02 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствование техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км | 1 | | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности | Бег трусцой | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-lizhnaya-podgotovka-tormozhenie-uporom-plugom-podyom-yolochkoy-spuski-so-sklonov-v-osnovnoy-stoyke-podyom-v-goru--2646436.html> |
| 41 | 09.02 | Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км. | 1 | | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Медленный бег | <https://infourok.ru/kratkiy-konspekt-fizicheskaya-kultura-klass-sovershenstvovanie-lizhnaya-podgotovka-hodba-na-km-spuski-podemi-2965840.html> |
| 42 | 10.02 | Совершенствование техники торможения плугом. Спуск в средней стойке. | 1 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-odnovremennih-hodovobuchenie-tormozheniyu-plugom-1065812.html> |
| 43 | 16.02 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Подтягивание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/> |
| 44 | 17.02 | **Спортвные игры. Волейбол.**  Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм | 1 | | Вспоминают правила техники безопасности в игре волейбол | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_voleybola.-453132.htm> |
| 45 | 24.02 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;  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 | Медленный бег | <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-pryamaya-podacha-2361076.html> |
| 46 | 02.03 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | 1 | | Знакомятся с рекомендациями | Отжимание | <https://infourok.ru/podvodyashie-uprazhneniya-dlya-izucheniya-verhnej-pryamoj-podachi-myacha-v-volejbole-4592613.html> |
| 47 | 03.03 | Перевод мяча через сетку, способом неожи­данной (скрытой) передачи за голову | 1 | | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники пере-дачи 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) | Наклоны вперед | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/> |
| 48 | 09.03 | **Футбол.** Средние и длинные передачи футбольного мяча | 1 | | 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 | Приседания | <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/peredacha-myacha-v-futbole-170710.html> |
| 49 | 10.03 | Тактические действия игры футбол | 1 | | Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;  разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах) | Медленный бег | <https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html> |
| 50 | 16.03 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ на уроках по л/а. Физическая подготовка | 1 | | Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче­ской подготовки;  демонстрируют приросты в показателях физической подготов­ленности и нормативных требований комплекса ГТО | Подтягивание | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html> |
| 51 | 17.03 | Ведение дневника физической культуры» | 1 | | Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года | Отжимание | <https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html> |
| 52 | 23.03 | Понятие «техническая подготовка | 1 | | Изучают основные правила технической подготовки, осмыслива­ют необходимость их соблюдения при самостоятельных заняти­ях по обучению новым физическим упражнениям | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/tehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-sportsmenov-690372.html> |
| 53 | 24.03 | Понятия «двигательное действие», «двига­тельное умение», «двигательный навык» | 1 | | Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят приме­ры двигательных действий с хорошей и недостаточной техни­кой выполнения | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/konspekt-dvigatelnie-umeniya-i-naviki-2407575.html> |
| **4 четверть Модуль- Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | | | |
| 54 | 06.04 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | | 1 | Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;  устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;  разучивают способы оценивания техники физических упражне­ний в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индиви­дуальных представлений с иллюстративными образцами) | Метание камней | <https://infourok.ru/sistema-ocenivaniya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3740767.html> |
| 55 | 07.04 | Ошибки в технике упражнений и их преду­преждение | | 1 | Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причи­ны их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы | Медленный бег | <https://www.championat.com/lifestyle/article-3532227-oshibki-v-uprazhnenija-osnovnye-oshibki-novichkov-vo-vremja-trenirovki.html> |
| 56 | 13.04 | Планирование занятий технической подготовкой.  Составление плана занятий по технической подготовке | | 1 | Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры, 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 | Подтягивание | <https://ebooks.grsu.by/takt_i_tech_podg/tema-4-metodika-tekhnicheskoj-podgotovki.htm> |
| 57 | 14.04 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | | 1 | 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;  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 | Отжимание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/> |
| 58 | 20.04 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | | 1 | Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;  оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными табли­цами и оценочными шкалами | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/urok-7-ocenka-effektivnosti-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-5414209.html> |
| 59 | 21.04 | Упражнения для коррекции телосложения | | 1 | Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;  разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах) | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-korrekcii-teloslozheniya-i-ukrepleniya-zdorovya-4164119.html> |
| 60 | 27.04 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | | 1 | Контроль |  |  |
| 61 | 28.04 | Бег с преодолением препятствий | | 1 | Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимна­стической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их техни­ческие сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | Метание камней | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/> |
| 62 | 04.05 | Эстафетный бег | | 1 | Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их техни­ческие сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/estafetnyj-beg-s-palochkoj-osobennosti-i-pravila-vypolneniya-180877.html> |
| 63 | 05.05 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | | 1 | 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 | Подтягивание | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-metaniyu-malogo-myacha-5195063.html> |
| 64 | 11.05 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | | 1 | Знакомятся с рекомендациями | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-s-malim-myachom-870981.html> |
| 65 | 12.05 | Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча | | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | Метание камней | <https://infourok.ru/urok-metanie-nabivnogo-myacha-2452460.html> |
| 66 | 18.05 | Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html> |
| 67 | 19.05 | Прыжки через скакалку за 1 мин | | 1 | Выполняют контрольное упражнение | Прыжки в длину | <https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy> |
| 68 | 25.05 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | | 1 | 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 | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html> |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль – Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | | |
| 1 | 02.09 | Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и  устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Медленный бег | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html> |
| 2 | 05.09 | Физическая культура в современном обществе. Низкий старт | 1 | Раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации | Подтягивание | <https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temunizkiy-start-1451623.html> |
| 3 | 09.09 | Входной контроль. Эстафетный бег |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и  устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Отжимание | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/25/estafetnyy-beg> |
| 4 | 12.09 | Спринтер­ский бег | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и  устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Прыжки в длину | <https://marathonec.ru/sprint-beg/> |
| 5 | 16.09 | Бег 60 метров.  Адаптив­ная физическая культура | 1 | Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;  66готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр» | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/sprinterskij-beg-60-m-priem-uchebnogo-normativa-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-4127162.html> |
| 6 | 19.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе  освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений | Прыжки в длину | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/03/30/pryzhok-v-dlinu-sposobom-sognuv-nogi> |
| 7 | 23.09 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Применяют прыжковые упражнения для разви-тия соответствующих физических способностей,  выбирают индивидуальный режим физической  нагрузки, контролируют её по частоте сердечных  сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения прыжковых упражнений,  соблюдают правила безопасности | Метание камней | <https://atlox.ru/14-3-tehnika-pryzhkov-v-dlinu-s-razbega.html> |
| 8 | 26.09 | Метание мяча в цель.  Коррекция нарушения осанки | 1 | Описывают технику выполнения метательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | Метание камней | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya_karta_uroka_po_adaptivnoy_fizicheskoy_kulture_na_temu-540764.htm> |
| 9 | 30.09 | Метание мяча на дальность. Коррекция избыточной массы тела | 1 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения метательных упражнений,  соблюдают правила безопасности | Бег трусцой | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-igra-tretiy-lishniy-3779847.html> |
| 10 | 03.10 | Бег по пере­сеченной местности. Составление планов-конспектов для самостоя­тельных занятий спортивной подготовкой | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития  соответствующих физических качеств, выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки,  контролируют её по частоте сердечных сокращений | Медленный бег | <https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fk-beg-po-peresechennoy-mestnosti-979490.html> |
| 11 | 07.10 | Преодоление препятствий  Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных заня­тий  . | 1 | Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/proekt-planirovanie-individualnih-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-i-samokontrol-za-effektivnostyu-1305570.html> |
| 12 | 10.10 | Всестороннее гармоническое физическое развитие. Развитие выносливости | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения метательных упражнений,  соблюдают правила безопасности | Подтягивание | <https://infourok.ru/princip-vsestoronnego-garmonicheskogo-razvitiya-lichnosti-trebovaniya-k-ego-realizacii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-2591819.html> |
| 13 | 14.10 | Спортив­ные игры. **Баскетбол.** Правила ТБ при игре в баскетбол.  Повороты с мячом на месте | 1 | Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетбо­листа без мяча;  66знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html> |
| 14 | 17.10 | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;  знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенно­сти их выполнения | Медленный бег | <https://infourok.ru/10-11-klass-kombinacii-iz-peredvizhenij-i-ostanovok-igroka-verhnyaya-peredacha-myacha-v-parah-s-shagom-priem-myacha-dvumya-rukam-4046612.html> |
| 15 | 21.10 | Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;  66знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в кор­зину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о техни­ческих особенностях их выполнения | Бег трусцой | <https://infourok.ru/otkritiy-urok-v-klasse-basketbolvedenie-myacha-s-soprotivleniem-na-meste-2533328.html> |
| 16 | 24.10 | Бросок двумя руками от го­ловы. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыж­ке | 1 | Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличитель­ные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения | Отжимание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/> |
| 17 | 28.10 | Здоровье и здоровый образ жизни. Подтягивание в висе | 1 | Описывают технику данных упражнений и со-ставляют гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений | Отжимание | <https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-164649.html> |
| **2 четверть Модуль**- Гимнастика с элементами акробатики, с элементами единоборств | | | | | | |
| 18 | 07.11 | Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на уроках гимнастики. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Метание камней | <https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-po-gimnastike-s-elementami-akrobatiki-v-klasse-595371.html> |
| 19 | 11.11 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок | 1 | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий | Метание камней | <https://infourok.ru/urok-kuvirki-nazad-i-vpered-dlinniy-kuvirok-vpered-m-most-i-povorot-v-upor-na-odno-koleno-d-864666.html> |
| 20 | 14.11 | Мост и поворот в упор на од­ном колене | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Бег трусцой | <https://studfile.net/preview/5593085/page:51/> |
| 21 | 18.11 | Лазание по канату в два приема | 1 | Описывают технику данных упражнений и со-ставляют гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html> |
| 22 | 21.11 | Гимнастическая комбинация на перекладине.  Строевые упражнения | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастиче­ской перекладине | Подтягивание | <https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html> |
| 23 | 25.11 | Подъем переворотом в упор толч­ком двумя ногами | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/obuchenie-tehniki-v-gimnastike-podem-perevorotom-mahom-odnoy-tolchkom-drugoy-3431969.html> |
| 24 | 28.11 | Гимнастическая комбинация на параллель­ных брусьях, перекладине. Махом од­ной ногой, толчком другой подъем пере­воротом | 1 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений | Медленный бег | <https://infourok.ru/obuchenie-tehniki-v-gimnastike-podem-perevorotom-mahom-odnoy-tolchkom-drugoy-3431969.html> |
| 25 | 02.12 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий | Бег трусцой | <https://infourok.ru/kompleks-fizicheskih-uprazhneniy-dlya-korrekcii-osanki-579739.html> |
| 26 | 05.12 | Акробатическое упражнение : 2 кувырка вперед слитно | 1 | Используют гимнастические и акробатические  упражнения для развития названных координационных способностей | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-dva-kuvirka-slitno-3693866.html> |
| 27 | 09.12 | Элементы единоборств. Строевые упражнения. ОРУ с отягощением. Висы, подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | 1 | Используют гимнастические и акробатические  упражнения для развития названных координационных способностей | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-gimnastika-vipolnenie-stroevih-komand-oru-s-predmetami-podtyagivanie-v-vise-mal-podtyagivanie-koleney-k--2646619.html> |
| 28 | 12.12 | Строевые упражнения: перестроения, строевой шаг, ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы | 1 | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий | Подтягивание | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-stroevie-uprazhneniya-i-polozheniya-oru-893480.html> |
| 29 | 16.12 | Строевые упражнения.ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в висе. | 1 | Используют гимнастические и акробатические  упражнения для развития названных координационных способностей | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-gimnastike-visi-stroevie-uprazhneniya-klass-3809433.html> |
| 30 | 19.12 | Строевые упражнения.Висы. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей. | 1 | Используют данные упражнения для развития  силовых способностей и силовой выносливости | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-visi-stroevie-uprazhneniya-razvitie-koordinacii-silovih-kachestv-klass-647801.html> |
| 31 | 23.12 | Физическая кондиция через работу по методу круговой тренировки. Игра «Выталкивание из круга». | 1 | Используют данные упражнения для развития  силовых способностей и силовой выносливости | Бег трусцой | <http://www.fizkultura-vsem.ru/выталкивание-из-круга/> |
| 32 | 26.12 | Выполнение комбинаций из разученных элементов. Игра «Перетягивание» | 1 | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий | Отжимание | <https://infourok.ru/metodicheskiy-material-podvizhnie-igri-2644009.html> |
| **3 четверть Модуль- Лыжная подготовка Плавание** | | | | | | |
| 33 | 13.01 | **Лыжная подготовка**. Инструктаж по ТБ | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-uchaschihsya-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-2324631.html> |
| 34 | 16.01 | Повторение техники лыжных ходов | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Приседания | <https://infourok.ru/metodika_obucheniya_tehnike_lyzhnyh_hodov-492562.htm> |
| 35 | 20.01 | Одновременный одношажный ход | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Медленный бег | <https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/odnoshazhnyj-xod-na-lyzhax/> |
| 36 | 23.01 | Эстафеты на лыжах | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Подтягивание | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html> |
| 37 | 27.01 | Прохождение дистанции 1 км | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Отжимание | <https://infourok.ru/konspekt-prohozhdenie-kontrolnoy-distancii-v-km-2867137.html> |
| 38 | 30.01 | Техника передвижения на лыжах одновремен­ным бесшажным ходом.  Раз­витие выносливости | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-lizhnoy-podgotovke-na-temu-odnovremenniy-besshazhniy-hod-razvitie-vinoslivosti-klass-2487201.html> |
| 39 | 03.02 | Коньковый ход. Обучение технике | 1 | Раскрывают значение зимних видов спорта для  укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/obuchenie-konkovim-lizhnim-hodam-obuchayuschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta-metodicheskaya-razrabotka-1338585.html> |
| 40 | 06.02 | Способы преодоления естественных препят­ствий на лыжах. Совершенствование техники | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sposobi-preodoleniya-nerovnostey-sklona-v-lizhnom-sporte-3865079.html> |
| 41 | 10.02 | Торможение боковым скольжением.  Эстафеты на лыжах | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Метание камней | <https://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html> |
| 42 | 13.02 | Прохождение дистанции 2 км | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Метание камней | <https://pandia.ru/text/80/514/929.php> |
| 43 | 17.02 | Переход с одного лыжного хода на другой.  Игры на лыжах | 1 | Раскрывают значение зимних видов спорта для  укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют  изученные упражнения при организации само-стоятельных тренировок. | Бег трусцой | <https://infourok.ru/perehod-s-odnogo-lyzhnogo-hoda-na-drugoj-9-klass-5517184.html> |
| 44 | 20.02 | Совершенствование конькового хода | 1 | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. | Медленный бег | <https://infourok.ru/otkritiy-urok-sovershenstvovanie-konkovogo-hoda-2488679.html> |
| 45 | 24.02 | Торможение«плугом» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалке | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/> |
| 46 | 27.02 | Поворот «плугом» | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Подтягивание | <https://www.ski.ru/az/blogs/post/povorot-v-pluge-nachinaem-izuchat-klassicheskie-osnovy-karvingovogo-kataniya/> |
| 47 | 03.03 | **Плавание.** Совершенствование навыков плавания.  Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде | 1 | Описывают технику выполнения плавательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения плавательных упражнений,  соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/konspekt_obuchenie_tehniki_okazaniya_pervoy_pomoschi_tonuschim.-549567.htm> |
| 48 | 06.03 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»  Совершенствование двигательных способностей и выносливости | 1 | Применяют разученные упражнения для развития  выносливости | Медленный бег | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoj-kultury-dlya-uchashihsya-5-klassa-po-teme-sovershenstvovanie-sportivnoj-tehniki-plavaniya-krolem-na-grudi-i-spi-4293293.html> |
| 49 | 10.03 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование координационных способностей | 1 | Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей | Бег трусцой | <https://infourok.ru/metodicheskij-material-obuchenie-tehnike-plavaniya-sposobom-krol-na-grudi-i-krol-na-spine-4494779.html> |
| 50 | 13.03 | Повторение пройденного материала | 1 | Раскрывают значение плавательных упражнений  для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации  самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену | Отжимание | <https://infourok.ru/metodika-provedeniya-uroka-povtoreniya-4023350.html> |
| 51 | 17.03 | Упражнения по совершенствованию  техники плавания и развитие двигательных способностей | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-plavaniya-5469933.html> |
| 52 | 20.03 | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.  Правила соревнований, правила судейства | 1 | Измеряют результаты, помогают их оценивать и  проводить соревнования. Оказывают помощь в  подготовке мест проведения занятий. Соблюдают  правила соревнований | Приседания | <https://infourok.ru/organizaciya-i-podgotovka-sorevnovaniy-3424122.html> |
| 53 | 24.03 | Легкая атлетика. Низкий старт **.** Бег по дистанции | 1 | Применяют беговые упражнения для развития  соответствующих физических качеств, выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки,  контролируют её по частоте сердечных сокращений | Медленный бег | <https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/> |
| **4 четверть Модуль- Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | | |
| 54 | 03.04 | Специаль­ные беговые упражнения .  Кроссовый бег | 1 | Составляют совместно с учителем простейшие  комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | Подтягивание | <https://beguza.ru/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/> |
| 55 | 07.04 | Финиширование. Эстафетный бег | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Отжимание | <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/estafetnyj-beg-s-palochkoj-osobennosti-i-pravila-vypolneniya-180877.html> |
| 56 | 10.04 | Бег на результат 60 м | 1 | Применяют беговые упражнения для развития  соответствующих физических качеств, выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки,  контролируют её по частоте сердечных сокращений | Прыжки в длину | <https://beguza.ru/beg-na-60-metrov/> |
| 57 | 14.04 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Бег с ускорением | <https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-prizhka-v-dlinu-s-shagov-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2429623.html> |
| 58 | 17.04 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Контроль |  |  |
| 59 | 21.04 | Прыжок в длину на результат | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Метание камней | <https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-mesta-4484276.html> |
| 60 | 24.04 | Метание мяча в цель и на дальность с 5-6 шагов | 1 | Описывают технику выполнения метательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв-ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | Метание камней | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/> |
| 61 | 28.04 | Метание мяча на результат | 1 | Применяют метательные упражнения для разви-тия соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения метательных упражнений,  соблюдают правила безопасности | Бег трусцой | <https://infourok.ru/metodika_obucheniya_metaniyu_myacha.-570072.htm> |
| 62 | 05.05 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Преодоление горизонталь­ных препятствий | 1 | Обосновывают положительное влияние занятий  физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием фи-зических способностей и основных систем орга-низм | Медленный бег | <https://infourok.ru/trebovaniya-bezopasnosti-i-pervaya-pomosch-pri-travmah-vo-vremya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-2241237.html> |
| 63 | 12.05 | Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по ТБ | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Подтягивание | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatij-volejbolom-5050966.html> |
| 64 | 15.05 | Стойка и передвижения игрока | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину | <https://infourok.ru/peremeshenie-i-osnovnaya-stojka-v-volejbole-4662848.html> |
| 65 | 19.05 | Комбина­ции из разученных перемещений | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Медленный бег | <https://infourok.ru/kombinacii-iz-razuchennih-elementov-nizhnyaya-pryamaya-podacha-priem-podachi-708651.html> |
| 66 | 22.05 | Верхняя передача мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Бег трусцой | <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html> |
| 67 | 26.05 | Мини-футбол.Удары по воротам. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Отжимание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/> |
| 68 | 26.05 | Мини-футбол. Ведение мяча. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Медленный бег | <https://world-sport.org/acyclic/jump_long/technology/> |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата** | **Раздел.**  **Тема занятия** | **Количество часов, отводимых на изучение раздела, темы** | **Виды деятельности и**  **формы**  **контроля** | **Домашнее задание** |
| **1 четверть –Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | |
| 1 | 05.09 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Медленный бег |
| 2 | 06.09 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Спринтер­ский бег | 1 | Применяют беговые упражнения для развития  соответствующих физических качеств, выбирают  индивидуальный режим физической нагрузки,  контролируют её по частоте сердечных сокращений | Подтягивание |
| 3 | 12.09 | Входной контроль.Эстафетный бег | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Отжимание |
| 4 | 13.09 | Развитие скоростных качеств | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Прыжки в длину |
| 5 | 19.09 | Бег на результат 60 метров | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Бег с ускорением |
| 6 | 20.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Прыжки в длину |
| 7 | 26.09 | Прыжок в длину на результат | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Метание камней |
| 8 | 27.09 | Метание малого мяча | 1 | Описывают технику выполнения метательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Метание камней |
| 9 | 03.10 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Бег трусцой |
| 10 | 04.10 | Преодоле­ние вертикальных препятствий | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения беговых упражнений, со-блюдают правила безопасности | Медленный бег |
| 11 | 10.10 | Развитие выносливости | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Прыжки на скакалке |
| 12 | 11.10 | Кроссовый бег | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Подтягивание |
| 13 | 17.10 | Спортив­ные игры.**Баскетбол.** ТБ на уроках спортигр | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Прыжки в длину |
| 14 | 18.10 | Сочетание приемов | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Медленный бег |
| 15 | 24.10 | Штрафной бросок | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Отжимание |
| 16 | 25.10 | Адаптивная физическая культура. Правила баскетбола | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Наклоны вперед |
| **2** четверть **Гимнастика с элементами акробатики и единоборств** | | | | | |
| 17 | 07.11 | Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики  Из упора присев стойка на руках и голове | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Метание камней |
| 18 | 08.11 | Длинный кувырок с трех ша­гов разбега | 1 | Описывают технику акробатических упражнений  и составляют акробатические комбинации из  числа разученных упражнений | Метание камней |
| 19 | 14.11 | Кувырок назад в полушпагат | 1 | Описывают технику акробатических упражнений  и составляют акробатические комбинации из  числа разученных упражнений | Бег трусцой |
| 20 | 15.11 | Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед | 1 | Используют гимнастические и акробатические  упражнения для развития названных координа-ционных способностей | Прыжки на скакалке |
| 21 | 21.11 | Строевые упражне­ния | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Подтягивание |
| 22 | 22.11 | Упражнение на гимнасти­ческой скамейке | 1 | Используют данные упражнения для развития  силовых способностей и силовой выносливости | Прыжки в длину |
| 23 | 28.11 | Подъем переворотом силой | 1 | Используют данные упражнения для развития  силовых способностей и силовой выносливости | Медленный бег |
| 24 | 29.11 | Подъем переворотом махом | 1 | Используют данные упражнения для развития  силовых способностей и силовой выносливости | Бег трусцой |
| 25 | 05.12 | Восстановительный массаж . Подтягивание в висе | 1 | Используют данные упражнения для развития  силовых способностей и силовой выносливости | Отжимание |
| 26 | 06.12 | Стойки и передвижения в стойке.  Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за  выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности | Метание камней |
| 27 | 12.12 | Повторение пройденного материала  по приёмам единоборств. Подвижные  игры типа «Выталкивание из круга»,  «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные  игры для развития координационных способностей | Бег трусцой |
| 28 | 13.12 | Силовые упражнения и единоборства  в парах | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные  игры для развития силовых способностей и силовой выносливости | Прыжки на скакалке |
| 29 | 19.12 | Виды единоборств. Правила поведения  учащихся во время занятий. Гигиена  борца. Влияние занятий единоборства-ми на организм человека и развитие  его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой  помощи при травмах | 1 | Раскрывают значение упражнений в единоборствах  для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоя-тельных тренировок. | Подтягивание |
| 30 | 20.12 | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры | 1 | Используют названные упражнения в самостоя-тельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий | Прыжки в длину |
| 31 | 26.12 | Подготовка мест занятий. Выполнение  обязанностей командира отделения,  помощника судьи. Оказание помощи  слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом | 1 | Составляют совместно с учителем простейшие  комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении  программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи | Медленный бег |
| 32 | 27.12 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Бег трусцой |
| **3 четверть Лыжная подготовка Спортивные игры** | | | | | |
| 33 | 16.01 | **Лыжная подготовка**.ТБ на уроках лыжной подготовки | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Наклоны вперед |
| 34 | 17.01 | Повторение техники лыжных ходов | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Приседания |
| 35 | 23.01 | Прохождение дистанции  1 км | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Медленный бег |
| 36 | 24.01 | Попеременный четырёхшажный ход | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Подтягивание |
| 37 | 30.01 | Раз­витие выносливости | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Отжимание |
| 38 | 31.01 | Игры на лыжах | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Прыжки в длину |
| 39 | 06.02 | Совершенствование техники ходов | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Бег с ускорением |
| 40 | 07.02 | Эстафеты на лыжах | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов,варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Прыжки в длину |
| 41 | 13.02 | Прохождение дистанции  2 км | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Метание камней |
| 42 | 14.02 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Метание камней |
| 43 | 20.02 | Раз­витие выносливости | 1 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Бег трусцой |
| 44 | 21.02 | Прохождение дистанции  3 км | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники лыжных ходов,  соблюдают правила безопасности | Медленный бег |
| 45 | 27.02 | Совершенствование навыков плавания.  Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде | 1 | Описывают технику выполнения плавательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения плавательных упражнений,  соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалке |
| 46 | 28.02 | Упражнения по совершенствованию  техники плавания и развитие двигательных способностей | 1 | Используют разученные упражнения в самостоя-тельных занятиях при решении задач физической  и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий | Подтягивание |
| 47 | 06.03 | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.  Правила соревнований, правила судейства | 1 | Измеряют результаты, помогают их оценивать и  проводить соревнования. Оказывают помощь в  подготовке мест проведения занятий. Соблюдают  правила соревнований | Прыжки в длину |
| 48 | 07.03 | Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приемов ведения и бро­сков | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Бег с ускорением |
| 49 | 13.03 | Взаимодейст­вие трех игроков в нападении | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину |
| 50 | 14.03 | Учебная игра | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-ляя и устраняя типичные ошибки. | Метание камней |
| 51 | 20.03 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Метание камней |
| 52 | 21.03 | Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-ляя и устраняя типичные ошибки. | Бег трусцой |
| **4 четверть Легкая атлетика Спортивные игры** | | | | | |
| 53 | 03.04 | Спортивные игры. Волейбол. ТБ на уроках спортигр | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-ляя и устраняя типичные ошибки. | Подтягивание |
| 54 | 04.04 | Перемещение игрока | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Прыжки в длину |
| 55 | 10.04 | Передача мяча свер­ху | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-ляя и устраняя типичные ошибки. | Медленный бег |
| 56 | 11.04 | Нижняя прямая подача | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Бег трусцой |
| 57 | 17.04 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов  и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-ляя и устраняя типичные ошибки. | Отжимание |
| 58 | 18.04 | Прием мяча, отраженного сеткой | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности | Наклоны вперед |
| 59 | 24.04 | Легкая атлетика.Техника низкого старта | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Приседания |
| 60 | 25.04 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Контроль |  |
| 61 | 02.05 | Специальные беговые упражнения | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Подтягивание |
| 62 | 15.05 | Бег на результат 60 метров | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Отжимание |
| 63 | 16.05 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе  освоения | Прыжки в длину |
| 64 | 22.05 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | Описывают технику выполнения метательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв-ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Бег с ускорением |
| 65 | 23.05 | Прыжок в длину на результат | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе  освоения | Подтягивание |
| 66 | 23.05 | Метание малого мяча в цель | 1 | Описывают технику выполнения метательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв-ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Прыжки в длину |
| 67 | 23.05 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | Описывают технику выполнения метательных  упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв-ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Прыжки в длину |
| 68 | 23.05 | Финиширование. Эстафетный бег | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво-ения | Медленный бег |