# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА

## ПЕРВОУРАЛЬСК

## MAOY COIII №12

PACCMOTPEHO

На ШМО основной школы

А.П. Трофимович

Приказ № 403 от «30» августа 2023 г. СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УР

А.А. Павловой

Приказ № 403 от «30» августа 2023 г. **УВЕРЖДЕНО** 

Директором МАОУ СОШ №12

Н.В. Щербаковой

Приказ № 403 от «30» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4011309)

# учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 5 – 9 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего

образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое еë представляется двигательной деятельностью c базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной мотивационно-процессуальным деятельности) И (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание» убран из рабочей программы в виду отсутствия условий проведения данного модуля.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

## Знания о физической культуре.

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

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

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

#### Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

## Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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, культурноэтнических 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 сложнокоординированных 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 ГТО c выполнению нормативов комплекса средств базовой физической подготовки, использованием видов спорта И оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурноэтнических 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 «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, культурноэтнических игр.

## 9 КЛАСС

## Знания о физической культуре.

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

## Способы самостоятельной деятельности.

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

## Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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, культурноэтнических игр.

## Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с

гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 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 сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального 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 лыжахпо 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.

- 1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- 2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с 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.
- 3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального

упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

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

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменоволимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

## К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

## К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

## К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

## К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

# **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5** КЛАСС

		Количество	Количество часов					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы/нормативы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы			
Раздел	1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0				
Итого п	о разделу	3						
Раздел	2. Способы самостоятельной деятелы	ности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0				
Итого п	Итого по разделу							
ФИЗИЧ	<b>НЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
Раздел	1. Физкультурно-оздоровительная де	ятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0				
Итого п	о разделу	1						
Раздел	2. Спортивно-оздоровительная деятел	тьность	-					
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13				
2.2	модуль "Гимнастика"	12	6	6				
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	6				
2.4	модуль "Зимние виды спорта"	10	5	5				

	Лыжная подготовка				
2.5	модуль "Спортивные игры" Волейбол	10	4	6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

		Количество	часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего Контрольные работы			Практические работы
Раздел	1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого п	о разделу	3			
Раздел 2	2. Способы самостоятельной деятельности	<u> </u>  -  -			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого п	о разделу	2			
ФИЗИЧ	<b>НЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
Раздел	1. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого п	о разделу	1			
Раздел 2	2. Спортивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ			
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13	
2.2	модуль "Гимнастика"	12	6	6	
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	16	
2.4	модуль "Зимние виды спорта" Лыжная подготовка	10	5	5	
2.5	модуль "Спортивные игры"	10	4	6	

Волейбол				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	22	46	

		Количество	часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего Контрольные работы			Практические работы
Раздел	1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого і	по разделу	3			
Раздел	2. Способы самостоятельной деятельности	[			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого і	по разделу	2			
ФИЗИ	ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел	1. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого і	по разделу	1			
Раздел	2. Спортивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ			
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13	
2.2	модуль "Гимнастика"	12	6	6	
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	16	
2.4	модуль "Зимние виды спорта" Лыжная подготовка	10	5	5	
2.5	модуль "Спортивные игры"	10	4	6	

Волейбол				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	22	46	

		Количество	часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего Контрольные работы			Практические работы
Раздел	1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого п	о разделу	3			
Раздел 2	2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого п	о разделу	2			
ФИЗИЧ	неское совершенствование				
Раздел	1. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого п	о разделу	1			
Раздел 2	2. Спортивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ			
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13	
2.2	модуль "Гимнастика"	12	6	6	
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	16	
2.4	модуль "Зимние виды спорта" Лыжная подготовка	10	5	5	
2.5	модуль "Спортивные игры"	10	4	6	

Волейбол				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	22	46	

		Количество	часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего Контрольные работы			Практические работы
Раздел	1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого п	о разделу	3			
Раздел 2	2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого п	о разделу	2			
ФИЗИЧ	неское совершенствование				
Раздел	1. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого п	о разделу	1			
Раздел 2	2. Спортивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ			
2.1	модуль "Легкая атлетика"	20	7	13	
2.2	модуль "Гимнастика"	12	6	6	
2.3	модуль "Спортивные игры" Баскетбол	10	4	16	
2.4	модуль "Зимние виды спорта" Лыжная подготовка	10	5	5	
2.5	модуль "Спортивные игры"	10	4	6	

Волейбол				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	22	46	

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия, раздела	Предметные результаты	Кол-во часов	ЭОР/ ЦОР	Деятельность учителя с учетом программы воспитания				
	Знания о физической культуре (3 часа)									
3		Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека  Знакомство с историей древних Олимпийских игр	<ul> <li>выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;</li> <li>осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток</li> </ul>	1	РЭШ	<ul> <li>формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</li> <li>установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</li> </ul>				
		1	Модуль «Лёгкая атлетика» (10	часов)	1	' '				
5		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег с высокого старта Бег с ускорением (от 30 до 60 м)	• выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на	1	РЭШ	<ul> <li>формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>привлекать внимание школьников к</li> </ul>				
6		Бег 60 м. Подготовка к сдаче ГТО	самостоятельных занятиях	1	•					

7	6 минутный бег. Дыхательная		физическими	1			ценностному аспекту изучаемых на
	гимнастика.		упражнениями в условиях				уроках явлений, организация их работы
8	Техника метания малого мяча на		активного отдыха и досуга;	1			с получаемой на уроке социально
	дальность.	•	выполнять бег с				значимой информацией - инициирование
	Прыжок в длину с места		равномерной скоростью с				ее обсуждения, высказывания
9	Метание малого мяча на дальность.		высокого старта по учебной	1			учащимися своего мнения по ее поводу,
	Подготовка к сдаче ГТО.		дистанции;				выработки своего к ней отношения;
10	Бросок набивного мяча. Упражнения	•	осуществлять	1		•	применять на уроке интерактивные форм
	на развитие силы.		профилактику утомления во				работы учащихся: интеллектуальных
11	Бег 1000 м. Подготовка к сдаче ГТО		время учебной	1			игр, стимулирующих познавательную
			деятельности, выполнять				мотивацию школьников;
			комплексы упражнений			•	установить доверительные отношения
			физкультминуток;				между учителем и его учениками,
		•	тренироваться в				способствующих позитивному
			упражнениях				восприятию учащимися требований и
			общефизической и				просьб учителя, привлечению их
			специальной физической				внимания к обсуждаемой на уроке
			подготовки с учётом				информации, активизации их
			индивидуальных и				познавательной деятельности
			возрастно-половых				
			особенностей.				
12	Бег в равномерном темпе от 10 до 12			1			
	мин.						
13	Челночный бег 3х10м. Подтягивание.			1			
		собі	ы самостоятельной деятельно	ости (3 час		ı	
14	Режим дня и его значение для	•	проводить измерение	1	РЭШ	•	формировать у школьников культуру
	современного школьника, связь с		индивидуальной осанки и				здорового и безопасного образа жизни;
	умственной работоспособностью		сравнивать её показатели со			•	привлекать внимание школьников к
15	Физическое развитие человека и		стандартами, составлять	1			ценностному аспекту изучаемых на
	факторы, влияющие на его показатели.		комплексы упражнений по				уроках явлений, организация их работы
	Измерение индивидуальных		коррекции и профилактике				с получаемой на уроке социально
	показателей физического развития	1	её нарушения, планировать				значимой информацией - инициирование
16	Осанка как показатель физического		их выполнение в режиме	1			ее обсуждения, высказывания
	развития и здоровья школьника.		дня;				учащимися своего мнения по ее поводу,

	Упражнения для профилактики нарушения осанки	•	составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;		•	выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Модуль «Гимнастика» (12 часов)						
17	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	•	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях	1	•	формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни; привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на
18	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки		физическими упражнениями в условиях	1		уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально
19	Упражнения на развитие координации. Прыжки через скакалку за 1 мин.		активного отдыха и досуга; выполнять комплексы	1		значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания
20	Упражнения на развитие координации. Прыжки через скакалку за 20сек.		упражнений оздоровительной	1		учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
21	Упражнения на формирование телосложения. Подъём туловища из положения лёжа на спине.		физической культуры на развитие гибкости, координации и	1	•	применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную
22	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.		формирование телосложения;	1		мотивацию школьников; установить доверительные отношения
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»,	•	выполнять опорный	1		между учителем и его учениками,

	стойка на лопатках.		прыжок с разбега способом			способствующих позитивному восприятию
	Акробатическая комбинация.		«ноги врозь» (мальчики) и	1		учащимися требований и просьб учителя,
24	Упражнения на развитии гибкости.		способом «напрыгивания с			привлечению их внимания к обсуждаемой на
25	Опорный прыжок через		последующим	1		уроке информации, активизации их
	гимнастического козла. Отжимание.		спрыгиванием» (девочки);			познавательной деятельности
26	Опорный прыжок через	T	ренироваться в упражнениях	1		
	гимнастического козла. Отжимание.		общефизической и			
27	Лазание по канату.		специальной физической	1		
	Висы и упоры на гимнастической		подготовки с учётом			
	стенке.	И	ндивидуальных и возрастно-			
28	Лазание по канату.		половых.	1		
	Вис на согнутых руках.					
		Mo	одуль «Спортивные игры» (10	)часов)		
			Баскетбол			
29	Т.Б. на уроках спортивных игр	•	выполнять требования	1	РЭШ	• формировать у школьников культуру
	(баскетбол). Передача баскетбольного	безопасности	<b>51</b>			здорового и безопасного образа жизни;
	мяча двумя руками от груди, на месте		физической культуры, на			• привлекать внимание школьников к
	и в движении		самостоятельных занятиях			ценностному аспекту изучаемых на
30	Ведение мяча на месте и в движении		физическими	1		уроках явлений, организация их работы
	«по кругу» и «змейкой».		упражнениями в условиях			с получаемой на уроке социально
31	Ведение баскетбольного мяча.		активного отдыха и досуга;	1		значимой информацией - инициирование
	Игровые задания	•	демонстрировать			ее обсуждения, высказывания
32	Ведение мяча с изменением		технические действия в	1		учащимися своего мнения по ее поводу,
	направления. Игровые задания		спортивных играх:			выработки своего к ней отношения;
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину		баскетбол (ведение мяча с	1		• применять на уроке интерактивные форм
	двумя руками от груди с места	_	равномерной скоростью в			работы учащихся: интеллектуальных
34	Передача мяча после ведения. Игровые		разных направлениях;	1		игр, стимулирующих познавательную
25	задания.	-	приём и передача мяча	1		мотивацию школьников;
35	Бросок баскетбольного мяча с		двумя руками от груди с	1		• установить доверительные отношения
	отскоком от щита. Подтягивание на		места и в движении);			между учителем и его учениками,
26	перекладине	•	волейбол (приём и передача	1		способствующих позитивному
36	Бросок баскетбольного мяча после		мяча двумя руками снизу и	1		восприятию учащимися требований и
	двух шагов. Передача мяча в					

_							
	движении. Игра в баскетбол.		сверху с места и в				просьб учителя, привлечению их
37	Бросок баскетбольного мяча после		движении, прямая нижняя	1			внимания к обсуждаемой на уроке
	двух шагов (техника выполнения).		подача);				информации, активизации их
	Игра в баскетбол	•	осуществлять				познавательной деятельности
38	Игра в баскетбол		профилактику утомления во	1			
			время учебной				
			деятельности, выполнять				
			комплексы упражнений				
			физкультминуток;				
		•	тренироваться в				
			упражнениях				
			общефизической и				
			специальной физической				
			подготовки с учётом				
			индивидуальных и				
			возрастно-половых				
			особенностей.				
	I	Мод	уль «Зимние виды спорта» (1	10 часов)			
	I =	1	Лыжная подготовка				
39	Т.Б.№6.3. Попеременный двушажный	•	выполнять требования	1	РЭШ	•	формировать у школьников культуру
10	ход. Одновременный бесшажный ход.	_	безопасности на уроках				здорового и безопасного образа жизни;
40	Одновременный бесшажный ход.		физической культуры, на	1		•	привлекать внимание школьников к
44	Дистанция 2км.		самостоятельных занятиях				ценностному аспекту изучаемых на
41	Попеременные и одновременные ходы.		физипескими				
40	v		физическими	1			уроках явлений, организация их работы
	Подъём «ёлочкой».	1	упражнениями в условиях				с получаемой на уроке социально
42	Попеременные и одновременные ходы.	=	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;	1			с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование
	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой».	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах	1			с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания
42	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой». Одновременный двухшажный ход.	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным				с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу,
43	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой».	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1			с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход.	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; тренироваться в	1		•	с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные форм
43 44	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; тренироваться в упражнениях	1 1		•	с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных
43	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременные ходы. Торможение	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; тренироваться в упражнениях общефизической и	1		•	с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную
43 44 45	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременные ходы. Торможение плугом.	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической	1 1		•	с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
43 44	Попеременные и одновременные ходы. Подъем «лесенкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременные ходы. Торможение	•	упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; тренироваться в упражнениях общефизической и	1 1		•	с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную

	Спуски с гор.		индивидуальных и		между учителем и его учениками,
47	Прохождение дистанции 1км.		возрастно-половых	1	способствующих позитивному
	Подготовка к сдаче ГТО.		особенностей.		восприятию учащимися требований и
48	Развитие ловкости. Катание с гор.			1	просьб учителя, привлечению их
	•				внимания к обсуждаемой на уроке
					информации, активизации их
					познавательной деятельности
			Модуль «Спортивные игры»	(10 часов)	
			Волейбол		
49	Т.Б. на уроках спортивных игр.	•	выполнять требования	1	• культуру здорового и безопасного
	Стойка волейболиста.		безопасности на уроках		образа жизни;
	Прямая нижняя подача мяча		физической культуры, на		• привлекать внимание школьников к
50	Перемещения в стойке волейболиста.		самостоятельных занятиях	1	ценностному аспекту изучаемых на
	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.		физическими		уроках явлений, организация их работы
51	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.		упражнениями в условиях	1	с получаемой на уроке социально
	Передача мяча двумя руками сверху на		активного отдыха и досуга;		значимой информацией - инициирование
	месте.	•	демонстрировать		ее обсуждения, высказывания
52	Приём и передача мяча двумя руками		технические действия в	1	учащимися своего мнения по ее поводу,
	снизу и сверху на месте и в движении		спортивных играх:		выработки своего к ней отношения;
53	Передачи мяча в парах. Приём и		баскетбол (ведение мяча с	1	• применять на уроке интерактивные форм
	передача мяча двумя руками снизу на		равномерной скоростью в		работы учащихся: интеллектуальных
	месте и в движении		разных направлениях;		игр, стимулирующих познавательную
54	Передачи мяча над собой. Игра в		приём и передача мяча	1	мотивацию школьников;
	волейбол		двумя руками от груди с		установить доверительные отношения
55	Передачи мяча в парах на технику		места и в движении);	1	между учителем и его учениками,
	выполнения. Игра в волейбол	•	волейбол (приём и передача		способствующих позитивному восприятию
56	Передачи мяча над собой на технику		мяча двумя руками снизу и	1	учащимися требований и просьб учителя,
	выполнения. Игра в волейбол		сверху с места и в		привлечению их внимания к обсуждаемой на
57	Прямая нижняя и верхняя подача мяча		движении, прямая нижняя	1	уроке информации, активизации их
	на технику выполнения. Игра в		подача);		познавательной деятельности
	волейбол	•	осуществлять		
58	Игра в волейбол.		профилактику утомления во	1	
			время учебной		
			деятельности, выполнять		

		комплексы упражнений физкультминуток; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей		
70		Модуль «Лёгкая атлетика» (10		
59	Т/Б № 6.1. Подтягивание. Прыжок в	• выполнять требования	1 РЭШ	• формировать у школьников культуру
60	длину с места. Игра.	безопасности на уроках	1	здорового и безопасного образа жизни;
60	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3/10м	физической культуры, на	1	• привлекать внимание школьников к
61	Челночный бег 3/10м Челночный бег 3/10. Метание	самостоятельных занятиях физическими	1	ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы
01	набивного мяча.	упражнениями в условиях	1	с получаемой на уроке социально
62	Метание набивного мяча.	активного отдыха и досуга;	1	значимой информацией - инициирование
02	Вис на согнутых руках.	• осуществлять		ее обсуждения, высказывания
63	Вис на согнутых руках. Бег 60м.	профилактику утомления во	1	учащимися своего мнения по ее поводу,
	Эстафеты.	время учебной		выработки своего к ней отношения;
64	Метание малого мяча на дальность. Бег	деятельности, выполнять	1	• применять на уроке интерактивные
	60м.	комплексы упражнений		форм работы учащихся:
65	Метание малого мяча на дальность.	физкультминуток;	1	интеллектуальных игр, стимулирующих
	Подвижные игры.	• тренироваться в		познавательную мотивацию
66	Бег 1000м. Подвижные игры.	упражнениях	1	школьников;
		общефизической и специальной физической		• установить доверительные отношения
		подготовки с учётом		между учителем и его учениками, способствующих позитивному
		индивидуальных и		способствующих позитивному восприятию учащимися требований и
		возрастно-половых		просьб учителя, привлечению их
		особенностей.		внимания к обсуждаемой на уроке
67	Бег 2000м. Развитие выносливости.		1	информации, активизации их
	Подвижные игры.			познавательной деятельности
68	Развитие ловкости. Подвижные игры.		1	

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 6 КЛАСС

№	Дата	Тема учебного занятия, раздела	Предметные результаты	Кол-во	ЭОР/	Деятельность учителя с учетом
п/п				часов	ЦОР	программы воспитания
			о физической культуре (3 часа)			
1		Возрождение Олимпийских игр	• характеризовать	1	РЭШ	• формировать у школьников
2		Символика и ритуалы первых	Олимпийские игры	1		культуру здорового и
		Олимпийских игр	современности как			безопасного образа жизни;
3		История первых Олимпийских игр	международное культурное	1		• привлекать внимание
		современности	явление, роль Пьера де			школьников к ценностному
			Кубертена в их			аспекту изучаемых на уроках
			историческом возрождении;			явлений, организация их
			• обсуждать историю			работы с получаемой на уроке
			возникновения девиза,			социально значимой
			символики и ритуалов Игр			информацией - инициирование
						ее обсуждения, высказывания
						учащимися своего мнения по
						ее поводу, выработки своего к
						ней отношения;
						• применять на уроке
						интерактивные форм работы
						учащихся: интеллектуальных
						игр, стимулирующих
						познавательную мотивацию
						школьников;
						• установить доверительные
						отношения между учителем и
						его учениками,
						способствующих позитивному
						восприятию учащимися
						требований и просьб учителя,
						привлечению их внимания к

				обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
	Модул	ь «Лёгкая атлетика» (10 часов)	<u>.</u>	
4	Т/Б №6.9, 6.1. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра.		1	
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.		1	
6	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	• готовить места для самостоятельных занятий	1 РЭГ	<ul> <li>Формировать у школьников культуру здорового и</li> </ul>
7	Метание мяча на дальность. Стартовый разгон. Бег 60м.	физической культурой и спортом в соответствии с	1	безопасного образа жизни; • привлекать внимание
8	Упражнения на быстроту. Бег 60м. Подтягивание.	правилами техники безопасности и	1	школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках
9	6минутный бег. Челночный бег 3х10м.	гигиеническими	1	явлений, организация их
10	Челночный бег 3х10м. Метание набивного мяча.	требованиями; • отбирать упражнения	1	работы с получаемой на уроке социально значимой
11	Метание набивного мяча. Упражнения на координацию.	оздоровительной физической культуры и	1	информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания
12	Бег 1000м. Развитие выносливости.	составлять из них	1	учащимися своего мнения по
13	Бег 1500м. без учета времени. Подтягивание.	комплексы физкультминуток и	1	ее поводу, выработки своего к ней отношения;
		физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в		<ul> <li>применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</li> <li>установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному</li> </ul>
		самостоятельных занятиях для развития быстроты и		восприятию учащимися требований и просьб учителя,

	Сиолобила	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;		привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
14	Физическая подготовка человека.	чостоятельной деятельности (5 ч	1 (1 )	
14	Правила развития физических качеств		1	
15	Определение индивидуальной		1	
	физической нагрузки для		1	
	самостоятельных занятий физической			
	подготовкой. Составление плана			
	самостоятельных занятий.			
16	Закаливающие процедуры с помощью		1	
	воздушных и солнечных ванн, купания			
	в естественных водоёмах			
		уль «Гимнастика» (12 часов)	<u> </u>	
17	Упражнения для профилактики	• готовить места для	1	• формировать у школьников
	нарушения зрения. Подъём туловища	самостоятельных занятий		культуру здорового и
	из положения лёжа на спине	физической культурой и		безопасного образа жизни;
18	Упражнения для оптимизации	спортом в соответствии с	1	• привлекать внимание
	работоспособности мышц в режиме	правилами техники		школьников к ценностному
	учебного дня			

19	Упражнения для коррекции телосложения. Прыжки на скакалке за	безопасности и гигиеническими	1	аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их
	1 мин.	требованиями;		работы с получаемой на уроке
20		• отбирать упражнения	1	социально значимой
20	Упражнения на развитие координации.	оздоровительной	1	информацией - инициирование
21	Прыжки через скакалку за 20сек. Упражнения на формирование	физической культуры и	1	ее обсуждения, высказывания
21	телосложения. Подъём туловища из	составлять из них	1	учащимися своего мнения по
	положения лёжа на спине.	комплексы		ее поводу, выработки своего к
22	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок	физкультминуток и	1	ней отношения;
	вперёд в группировке.	физкультпауз для		• применять на уроке
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»,	оптимизации	1	интерактивные форм работы
	стойка на лопатках.	работоспособности и снятия		учащихся: интеллектуальных
24	Акробатическая комбинация.	- мышечного утомления в режиме учебной	1	игр, стимулирующих познавательную мотивацию
	Упражнения на развитии гибкости.	деятельности;		школьников;
25	Опорный прыжок через	составлять и выполнять	1	установить доверительные
	гимнастического козла. Отжимание.	акробатические комбинации из		отношения между учителем и его
26	Опорный прыжок через	разученных упражнений,	1	учениками, способствующих
	гимнастического козла. Отжимание.	наблюдать и анализировать		позитивному восприятию
27	Лазание по канату.	выполнение другими	1	учащимися требований и просьб
	Висы и упоры на гимнастической	учащимися, выявлять ошибки и		учителя, привлечениюих
28	стенке.	предлагать способы	1	внимания к обсуждаемой на
28	Лазание по канату.	устранения	1	уроке информации, активизации
	Вис на согнутых руках.	70.00		их познавательной деятельности
	Модул	ь «Спортивные игры» (10 часов)	L	
	•	Баскетбол		
29	Т.Б. на уроках спортивных игр	• готовить места для	1 PЭ	Ш • формировать у школьников
	(баскетбол). Передвижение в стойке	самостоятельных занятий		культуру здорового и
	баскетболиста. Остановка двумя	физической культурой и		безопасного образа жизни;
	шагами и прыжком	спортом в соответствии с		• привлекать внимание
30	Прыжки вверх толчком одной ногой и	правилами техники	1	школьников к ценностному
	приземление на другую ногу.	безопасности и		аспекту изучаемых на уроках
21	Челночный бег 3 x 10 м	гигиеническими	1	явлений, организация их
31	Ведение мяча на месте и в движении.	требованиями;	1	

	Игровые задания	• отбирать упражнения			работы с получаемой на уроке
32	Ведение мяча с изменением	оздоровительной	1		социально значимой
	направления. Игровые задания	физической культуры и			информацией - инициирование
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину	составлять из них	1		ее обсуждения, высказывания
	двумя руками от груди с места	комплексы			учащимися своего мнения по
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину	физкультминуток и	1		ее поводу, выработки своего к
	двумя руками от груди с места	физкультпауз для			ней отношения;
35	Бросок баскетбольного мяча с	оптимизации	1		• применять на уроке
	отскоком от щита. Подтягивание на	работоспособности и снятия			интерактивные форм работы
	перекладине	мышечного утомления в			учащихся: интеллектуальных
36	Бросок баскетбольного мяча после	режиме учебной	1		игр, стимулирующих
	двух шагов. Передача мяча в	деятельности;			познавательную мотивацию
	движении. Игра в баскетбол.	• выполнять правила и			школьников;
37	Бросок баскетбольного мяча после	демонстрировать	1		• установить доверительные
	двух шагов (техника выполнения).	технические действия в			отношения между учителем и
	Игра в баскетбол	спортивных играх:			его учениками,
38	Игра в баскетбол	баскетбол (технические	1		способствующих позитивному
		действия без мяча; броски			восприятию учащимися
		мяча двумя руками снизу и			требований и просьб учителя,
		от груди с места;			привлечению их внимания к
		использование разученных			обсуждаемой на уроке
		технических действий в			информации, активизации их
		условиях игровой			познавательной деятельности
		деятельности);			
	Модуль	«Зимние виды спорта» (10 часов	3)		
20	TENCO H	Лыжная подготовка	1	DOIL	
39	Т.Б.№6.3. Попеременный двухшажный	• выполнять требования	1	РЭШ	• формировать у школьников
40	ход.	безопасности на уроках	1		культуру здорового и
40	Одновременный двухшажный ход.	физической культуры, на	1		безопасного образа жизни;
4.1	Дистанция 2км.	самостоятельных занятиях	1		• привлекать внимание
41	Попеременные и одновременные ходы.	физическими	1		школьников к ценностному
12	Подъём «ёлочкой».	упражнениями в условиях	1		аспекту изучаемых на уроках
42	Попеременные и одновременные ходы.	активного отдыха и досуга;	1		явлений, организация их
	Спуск в средней стойке.				

43	Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой».	• выполнять передвижение на	1	работы с получаемой на уроке социально значимой
44	Одновременный двухшажный ход.	лыжах одновременным одношажным ходом,	1	информацией - инициирование
	Подъём «ёлочкой».	наблюдать и анализировать	1	ее обсуждения, высказывания
45	Одновременные ходы. Торможение и	его выполнение другими	1	учащимися своего мнения по
	поворот «Упором».	учащимися, сравнивая с	1	ее поводу, выработки своего к
46	Одновременный двухшажный ход.	заданным образцом,	1	ней отношения;
	Спуски с гор.	выявлять ошибки и	-	• применять на уроке
47	Прохождение дистанции 3 км	предлагать способы	1	интерактивные форм работы
	попеременным двухшажным ходом.	устранения		учащихся: интеллектуальных
	Подготовка к сдаче ГТО			игр, стимулирующих
48	Развитие ловкости. Катание с гор.		1	познавательную мотивацию
				школьников;
				• установить доверительные
				отношения между учителем и
				его учениками,
				способствующих позитивному
				восприятию учащимися
				требований и просьб учителя,
				привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке
				обсуждаемой на уроке информации, активизации их
				познавательной деятельности
	Молуп		l	познавательной деятельности
	ТОДУЛ	Волейбол		
49	Т.Б. на уроках спортивных игр	• волейбол (приём и передача	1	• применять на уроке
	(волейбол). Прямая нижняя подача	мяча двумя руками снизу и		интерактивные форм работы
	мяча	сверху в разные зоны		учащихся: интеллектуальных
50	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	площадки соперника;	1	игр, стимулирующих
	Передача мяча двумя руками сверху на	использование разученных		познавательную мотивацию
F 1	месте.	технических действий в	1	школьников;
51	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	условиях игровой	1	установить доверительные
	Передача мяча двумя руками сверху на	деятельности);		отношения между учителем и его
	месте.	тренироваться в упражнениях		

52	Приём и передача мяча двумя руками	общефизической и	1		учениками, способствующих
	снизу и сверху на месте и в движении	специальной физической			позитивному восприятию
53	Передачи мяча в парах. Приём и	подготовки с учётом	1		учащимися требований и просьб
	передача мяча двумя руками снизу на	индивидуальных и возрастно-			учителя, привлечениюих
	месте и в движении	половых особенностей			внимания к обсуждаемой на
54	Передачи мяча над собой. Игра в		1		уроке информации, активизации
	волейбол				их познавательной деятельности
55	Передачи мяча в парах на технику		1		
	выполнения. Игра в волейбол				
56	Передачи мяча над собой на технику		1		
	выполнения. Игра в волейбол				
57	Прямая нижняя и верхняя подача мяча		1		
	на технику выполнения. Игра в				
	волейбол				
58	Игра в волейбол				
	Модул	ь «Лёгкая атлетика» (10 часов)		•	
59	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	• готовить места для	1	РЭШ	• формировать у школьников
	Прыжок в высоту с разбега способом	самостоятельных занятий			культуру здорового и
	«перешагивание»	физической культурой и			безопасного образа жизни;
		спортом в соответствии с			• привлекать внимание
		правилами техники			школьников к ценностному
		безопасности и			аспекту изучаемых на уроках
		гигиеническими			явлений, организация их
		требованиями;			работы с получаемой на уроке
		• отбирать упражнения			социально значимой
		оздоровительной			информацией - инициирование
		физической культуры и			ее обсуждения, высказывания
		составлять из них			учащимися своего мнения по
		комплексы			ее поводу, выработки своего к
		физкультминуток и			ней отношения;
		физкультпауз для			• применять на уроке
		оптимизации			интерактивные форм работы
		работоспособности и снятия			учащихся: интеллектуальных
		мышечного утомления в			
		мышсяпого утомления в			игр, стимулирующих

		режиме учебной деятельности;	познавательную мотивацию школьников;
60	Подтягивание. Прыжок в длину с места. Игра.	• готовить места для 1 самостоятельных занятий	РЭШ • формировать у школьников культуру здорового и
61	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3/10.	физической культурой и 1 спортом в соответствии с	безопасного образа жизни; • привлекать внимание
62	Челночный бег 3/10. Метание набивного мяча.	правилами техники 1 безопасности и	школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках
63	Метание набивного мяча. Вис на согнутых руках.	гигиеническими 1 требованиями;	явлений, организация их работы с получаемой на уроке
64	Вис на согнутых руках. Бег 60м. Эстафеты.	• отбирать упражнения оздоровительной	социально значимой информацией - инициирование
65	Метание малого мяча на дальность. Бег 60м. Развитие ловкости.	физической культуры и 1 составлять из них	ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по
66	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	комплексы 1 физкультминуток и	ее поводу, выработки своего к ней отношения;
67	Бег 1000м. Подвижные игры.	физкультпауз для	• установить доверительные
68	Бег 1500м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	оптимизации 1 работоспособности и снятия мышечного утомления;	

#### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

No	Дата	Тема учебного занятия, раздела	Предметны	іе результаты	Кол-во	ЭОР/	Деятельность у	чителя с учетом
п/п					часов	ЦОР	программы	і воспитания
	Знания о физической культуре (3 часа)							
1		Зарождение олимпийского движения	• проводить	анализ причин	1	РЭШ	• формировать	у школьников
2		Олимпийское движение в СССР и	_		1		T T T	

3	современной России Знакомство с выдающимися	зарождения современного олимпийского движения,	1	культуру здорового и безопасного образа жизни;
	олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; 6 объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни		<ul> <li>привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</li> <li>установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</li> </ul>
	M	одуль «Лёгкая атлетика» (10ча	сов)	
4	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег с опорой на одну руку и последующим ускорением.	<u> </u>	1 PЭШ	<ul> <li>формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> </ul>
5	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	спортом в соответствии с правилами техники	1	<ul> <li>привлекать внимание школьников к ценностному аспекту</li> </ul>
6	Бег 60 м. Подготовка к сдаче ГТО	безопасности и	1	изучаемых на уроках явлений,
7	Бег в равномерном темпе от 12 до 15	гигиеническими	1	

	мин. Бег 2000 м.	требованиями;			организация их работы с
8	Техника метания малого мяча на	• выполнять беговые	1		получаемой на уроке социально
	дальность. Прыжок в длину с места	упражнения с			значимой информацией -
9	Метание малого мяча на дальность.	преодолением препятствий	1		инициирование ее обсуждения,
	Подготовка к сдаче ГТО	способами «наступание» и			высказывания учащимися своего
10	Челночный бег 3x10 м.	«прыжковый бег»,	1		мнения по ее поводу, выработки
	Бросок набивного мяча.	применять их в беге по			своего к ней отношения;
11	Бросок набивного мяча.	пересечённой местности;	1		• применять на уроке
	Упражнения на развитие силы.	• выполнять метание малого			интерактивные форм работы
		мяча на дальность;			учащихся: интеллектуальных игр,
		• тренироваться в			стимулирующих познавательную
		упражнениях			мотивацию школьников;
		общефизической и			• установить доверительные
		специальной физической			отношения между учителем и его
		подготовки с учётом			учениками, способствующих
		индивидуальных и			позитивному восприятию
		возрастно-половых			учащимися требований и просьб
		особенностей.			учителя, привлечению их
					внимания к обсуждаемой на уроке
					информации, активизации их
10	П		1		познавательной деятельности
12	Прыжок в высоту с разбега способом		1		
13	«перешагивание» Прыжок в высоту с разбега способом		1		
13	7 1		1		
	«перешагивание»	ы самостоятельной деятельност	(3 naaa)		
12	Понятие «техническая подготовка.	• объяснять понятие «техника	1 (3 4aca)	РЭШ	• формировать у школьников
12	Понятия «двигательное действие»,	физических упражнений»,	1	тэш	культуру здорового и безопасного
	«двигательное умение», «двигательный	руководствоваться			образа жизни;
	навык»	правилами технической			• привлекать внимание школьников
15	Правила техники безопасности и	подготовки при	1		к ценностному аспекту
	гигиены мест занятий физическими	самостоятельном обучении	•		изучаемых на уроках явлений,
	упражнениями	новым физическим			организация их работы с
16	Оценивание оздоровительного эффекта	упражнениям, проводить	1		получаемой на уроке социально
10	- Jennemure addebassionarie adderin	у жилиний, троводить	1 -		nonj memon na jpoke connumbio

техники их выполнения;			<u></u>		
		занятий физической культурой	процедуры оценивания техники их выполнения;		значимой информацией - инициирование ее обсуждения,
их в педельном и месячном пиклах учебного года, опенивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу)  Тотовить места для профилактики нарушения осанки  В Упражнения для профилактики неголосложения Телосложения для коррекции телосложения для коррекции телосложения (по тотовить места для и самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правылами техники церез скакалку.  Т Т Б, Кувырок вперед, назад. Прыжки церез скакалку.  Т Т Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в «полу шпагат» (д.).  Кувырок назад в «полу шпагат» (д.).  Кувырок назад в «полу шпагат» (д.).  Акробатическая комбинация, Развитие опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию и и ранее освоенных 1 меня по се поволу, выработку			• составлять планы самостоятельных занятий		высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки
Модуль «Гимнастика» (12 часов)           17         Упражнения для профилактики нарушения осанки         • готовить места для для торофилактики нарушения осанки         • готовить места для для коррекции самостоятельных занятий ула культуру здорового и безопасного образа жизни;         • формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;         • привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы с получаемой на урока х явлений организация их работы с получаемой на уроке социально кувырок назад в «полу шпагат» (д).         • тотовить места для 1         • формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;         • привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией информацией информацией информацией информацией высказывания учащимися своего кувырок назад в «полу шпагат» (д.).         • тотовить места для 1         • формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;         • привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы от получаемой на уроке социально значимой информацией информацией информацией информацией выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию         1         • привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией информацией информацией информацией высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки         • тотовить на приводенный и получаемых на урока информацией информ			подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы»		<ul> <li>применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</li> <li>установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их</li> </ul>
17         Упражнения для профилактики нарушения осанки         • готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники через скакалку.         1         • формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;           20         Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в «полу шпагат»(д).         гигиеническими требованиями;         1         правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и правилами;         1         правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и пребованиями;         1         правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и пребованиями;         1         правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и пребованиями;         1         правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и правилами техники обезопасности и привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы обезопасности и привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы обезопасности и привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы обезопасности и привлекать внимание школьников к ценностному изучаемых на уроках явлений организация их работы обезопасности и привлекать внимание школьников к ценностному изучаемых на уроках явлений организация их работы обезопасности и привлекать внимание школьников к ценностному изучаемых на уроках явлений организация их работы обезопасности изучаемых на уроках явлений обезопасностному изучаемых на уроках явлений обезопасности и привлекать внимание школьников и			Marrier (Everyageryyage) (12 wagan	.\	познавательной деятельности
18         Упражнения для коррекции телосложения         физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники через скакалку.         1         образа жизни; привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы с правилами; техники безопасности и правилами техники организация их работы с получаемой на уроках явлений организация их работы опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию кувырок назад в «полу шпагат» (д.).         1         образа жизни; привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы и получаемой на уроке социально значимой информацией информацией информацией высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки из ранее освоенных           21         Стойка на голове (мальчики). Кувырок назад в «полу шпагат» (д.).         акробатическую комбинацию из ранее освоенных         1         инициирование ее обсуждения высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки	17	Упражнения для профилактики	• готовить места для	· ·	
через скакалку.         безопасности         и         изучаемых на уроках явлений           20         Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).         гигиеническими         1         организация их работы о получаемой на уроке социально получаемой на уроке социально значимой информацией информацией опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию         3         1         инициирование ее обсуждения высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки           22         Акробатическая комбинация. Развитие         из ранее освоенных         1         мнения по ее поводу, выработки	18	Упражнения для коррекции	физической культурой и	1	
20         Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).         гигиеническими требованиями;         1         организация их работы о получаемой на уроке социально получаемой на уроке социально значимой информацией инф	19		_	1	
Кувырок назад в «полу шпагат» (д.). акробатическую комбинацию да высказывания учащимися своется из ранее освоенных 1 мнения по ее поводу, выработки	20	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в «полу шпагат»(д).	требованиями; выполнять стойку на голове с	1	организация их работы с получаемой на уроке социально
	21			1	инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего
	22	·	-	1	мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
23 Скакалка за 1мин Опорный прыжок 1 применять на уроке	23	Скакалка за 1мин Опорный прыжок		1	• применять на уроке

	перез гимпастипеского козпа				интерактивные форм работы
24	через гимнастического козла.  Скакалка за 25 сек. Опорный прыжок	1	1		интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр,
∠ <del>-1</del>	через гимнастического козла.		1		стимулирующих познавательную
25	Лазанье по канату. Отжимание.	-	1		мотивацию школьников;
26	Лазанье по канату. Различные висы.	1	-		<u> </u>
27	Вис на согнутых руках.		1		
	Строевой шаг.				
28	Комплекс ОРУ на развитие физических качеств.		1		
	Mo	одуль «Спортивные игры» (10 ча	сов)		
		Баскетбол			
29	Вис на согнутых руках. Строевой шаг.	• готовить места для	1	РЭШ	• формировать у школьников
30	Прыжки вверх толчком одной ногой и	самостоятельных занятий	1		культуру здорового и безопасного
	приземление на другую ногу.	физической культурой и			образа жизни;
	Челночный бег 3 x 10 м	спортом в соответствии с			• привлекать внимание школьников
31	Ведение мяча на месте и в движении.	правилами техники	1		к ценностному аспекту
22	Игровые задания	безопасности и	1	4	изучаемых на уроках явлений,
32	Ведение мяча с изменением	гигиеническими требованиями;	1		организация их работы с
33	направления. Игровые задания	<u> </u>	1	-	получаемой на уроке социально значимой информацией -
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину от плеча после ведения.	• демонстрировать и использовать технические	1		инициирование ее обсуждения,
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину	действия спортивных игр:	1	-	высказывания учащимися своего
34	двумя руками от снизу после ведения	баскетбол (передача и ловля	1		мнения по ее поводу, выработки
35	Бросок баскетбольного мяча в корзину	мяча после отскока от пола;	1	-	своего к ней отношения;
	от груди с места	броски мяча двумя руками			• применять на уроке
36	Бросок баскетбольного мяча с	снизу и от груди в	1	1	интерактивные форм работы
	отскоком от щита. Подтягивание на	движении;			учащихся: интеллектуальных игр,
	перекладине	• использование разученных			стимулирующих познавательную
37	Бросок баскетбольного мяча после	технических действий в	1		мотивацию школьников;
	двух шагов. Передача мяча в	условиях игровой			• установить доверительные
	движении. Игра в баскетбол.	деятельности);			отношения между учителем и его
38	Бросок баскетбольного мяча после		1		учениками, способствующих
	двух шагов (техника выполнения).				позитивному восприятию
	Игра в баскетбол				учащимися требований и просьб

				учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
	Mor	дуль «Зимние виды спорта» (10 ч	асов)	
		Лыжная подготовка	·	
39	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	• выполнять требования	1 РЭШ	• формировать у школьников
	Передвижение на лыжах	безопасности на уроках		культуру здорового и безопасного
_	попеременным двухшажным ходом	физической культуры, на		образа жизни;
40	Одновременный одношажный ход,	самостоятельных занятиях	1	• привлекать внимание школьников
	Поворот и торможение на лыжах	физическими		к ценностному аспекту
4.1	упором при спуске с пологого склона	упражнениями в условиях	1	изучаемых на уроках явлений,
41	Одновременный одношажный ход,	активного отдыха и досуга;		организация их работы с
40	попеременный двухшажный ход	• выполнять переход с	4	получаемой на уроке социально
42	Попеременный двухшажный ход	передвижения		значимой информацией -
	Подъём в горку на лыжах способом	попеременным		инициирование ее обсуждения,
42	«лесенка», «ёлочка»	двухшажным ходом на	1	высказывания учащимися своего
43	Спуск на лыжах с пологого склона в	передвижение		мнения по ее поводу, выработки
	низкой стойке. Прохождение	одновременным одношаж		своего к ней отношения;
44	дистанции 2 км	ным ходом и обратно во время прохождения	1	• применять на уроке
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона в низкой	время прохождения учебной дистанции;	1	интерактивные форм работы
	стойке. Прохождение дистанции 2 км	• наблюдать и анализировать		учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную
45	Прохождение дистанции 2 км	его выполнение другими	1	мотивацию школьников;
43	<b>1</b> • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	учащимися, сравнивая с	1	
46	попеременным двухшажным ходом Преодоление небольших трамплинов	заданным образцом,	1	• установить доверительные отношения между учителем и его
47	Прохождение дистанции 3 км	выявлять ошибки и	1	учениками, способствующих
4/	попеременным двухшажным ходом.	предлагать способы		позитивному восприятию
	Подготовка к сдаче ГТО	устранения;		учащимися требований и просьб
48	Развитие ловкости. Катание с гор.	-	1	учителя, привлечению их
40	1 asbrine nobroeth. Ratanne e 10p.	1	1	внимания к обсуждаемой на уроке
		1		информации, активизации их
		!		познавательной деятельности
	Me	одуль «Спортивные игры» (10 ча	ісов)	
	·			

		Волейбол			
50	Т.Б. на уроках спортивных игр (волейбол). Прямая нижняя и верхняя подача мяча в разные зоны площадки соперника Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	• волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях	1	РЭШ	• применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
	Передача мяча двумя руками сверху на месте	игровой деятельности); • тренироваться в	-		• установить доверительные отношения между учителем и его
51	Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте	упражнениях общефизической и специальной физической	1		учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб
52	Чередование передач. Игра в волейбол.	подготовки с учётом	1		учителя, привлечению их
53	Передачи мяча в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении	индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	1		внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
54	Передачи мяча над собой. Игра в волейбол		1		
55	Передачи мяча в парах на технику выполнения. Игра в волейбол		1		
56	Круговая тренировка. Игра в волейбол.		1		
57	Передачи мяча над собой на технику выполнения. Игра в волейбол		1		
58	Прямая нижняя и верхняя подача мяча на технику выполнения. Игра в волейбол		1		
		одуль «Лёгкая атлетика» (10 час			
59	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	• готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и	1	ШЄЧ	• формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;
60	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	спортом в соответствии с правилами техники	1		• применять на уроке интерактивные форм работы
61	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	безопасности и гигиеническими	1		учащихся: интеллектуальных игр,

(2)	F 60 H	_	1	
62	Бег 60 м. Прыжок в длину с места	требованиями;	1	стимулирующих познавательную
	Подготовка к сдаче ГТО	• выполнять беговые		мотивацию школьников;
63	Подтягивание. Прыжок в длину с	упражнения с	1	• установить доверительные
	места. Игра.	преодолением препятствий		отношения между учителем и его
64	Прыжок в длину с места. Челночный	способами «наступание» и	1	учениками, способствующих
	бег 3/10.	«прыжковый бег»,		позитивному восприятию
65	Техника метания малого мяча на	применять их в беге по	1	учащимися требований и просьб
	дальность.	пересечённой местности;		учителя, привлечению их
66	Метание малого мяча на дальность.	• выполнять метание малого	1	внимания к обсуждаемой на уроке
	Подготовка к сдаче ГТО	мяча на дальность		информации, активизации их
67	Бег 2000 м. Подготовка к сдаче ГТО		1	познавательной деятельности
68	Подвижные игры на развитие		1	
	физических качеств.			

#### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

No	Дата	Тема учебного занятия, раздела	Предметные результаты	Кол-во	ЭОР/	Деятельность учителя с учетом
п/п				часов	ЦОР	программы воспитания
		3н	ания о физической культуре (3 ч	aca)		
1		Физическая культура в современном обществе	• проводить анализ основных	1	РЭШ	4 champers 2
2		Всестороннее и гармоничное	направлений развития физической культуры в	1		культуру здорового и безопасного образа жизни;
		физическое развитие	Российской Федерации,			• привлекать внимание школьников
3		Адаптивная физическая культура	характеризовать содержание основных форм	1		к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,
			их организации; • анализировать понятие			организация их работы с получаемой на уроке социально
			«всестороннее и			значимой информацией -
			гармоничное физическое			инициирование ее обсуждения,
			развитие», раскрывать			высказывания учащимися своего

		критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом		•	мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
<u> </u>		одуль «Лёгкая атлетика» (10 час			
4	T/Б.Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра.	• готовить места для самостоятельных занятий	1 PЭL	•	формировать у школьников культуру здорового и безопасного
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	физической культурой и спортом в соответствии с	1	•	образа жизни; привлекать внимание школьников
	Прыжок в длину с места. Метание мяча	правилами техники	1		к ценностному аспекту
6	на дальность.	безопасности и			изучаемых на уроках явлений,
7	Метание мяча на дальность. Низкий старт. Бег 60м.	гигиеническими требованиями;	1		организация их работы с получаемой на уроке социально
8	Упражнения на быстроту. Бег 60м. Подтягивание.	• выполнять тестовые задания комплекса ГТО в	1		значимой информацией - инициирование ее обсуждения,
9	6минутный бег. Челночный бег 3x10м.	беговых и технических	1		высказывания учащимися своего
10	Челночный бег 3x10. Метание	легкоатлетических	1		мнения по ее поводу, выработки
	набивного мяча.	дисциплинах в			своего к ней отношения;
11	Метание набивного мяча. Упражнения на координацию.	с установленными	1	•	применять на уроке интерактивные форм работы
12	Бег 1000м. Подтягивание.	требованиями к их технике	1		учащихся: интеллектуальных игр,
13	Бег 2000м. (без учета времени). Развитие выносливости.		1		стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
	Способ	ы самостоятельной деятельності	и (3 часа)		
14	Коррекция нарушения осанки	• проводить занятия	1 P3L	<b>□</b>	формировать у школьников
15	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы	1	•	культуру здорового и безопасного образа жизни; привлекать внимание школьников
16	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов	осанки и избыточной массы тела;	1		к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,

	самостоятельных тренированных занятий	• составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое			организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения,		
		с индивидуальными			высказывания учащимися своего		
		показателями развития			мнения по ее поводу, выработки		
		основных физических			своего к ней отношения;		
		качеств		•	установить доверительные отношения между учителем и его		
		· ·			учениками		
		Модуль «Гимнастика» (12 часов	3)				
17	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок		1	•	формировать у школьников		
	вперёд и назад в группировке.	физической культурой и			культуру здорового и безопасного		
18	Профилактика умственного	-	1		образа жизни;		
19	перенапряжения	_ правилами техники безопасности и	1	•	привлекать внимание школьников		
19	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в «полу шпагат»(д).	безопасности и гигиеническими	1		к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,		
20	Акробатическая комбинация.	ти исническими требованиями;	1	+	организация их работы с		
	Эстафеты.	• выполнять акробатическую	-		получаемой на уроке социально		
21	Скакалка за 1мин. Опорный прыжок.	комбинацию из ранее	1		значимой информацией -		
22	Скакалка за 25 сек Опорный прыжок.	освоенных упражнений с	1		инициирование ее обсуждения,		
23	Опорный прыжок (техника).	добавлением элементов	1		высказывания учащимися своего		
	Различные висы.	ритмической гимнастики;			мнения по ее поводу, выработки		
24	Лазанье по канату. Отжимание.	наблюдать их выполнение	1		своего к ней отношения;		
25	Лазанье по канату - мальчики.	другими учащимися и	1				
26	Упражнения для мышц живота.	сравнивать с заданным		<del>                                     </del>			
26	Висы и упоры на гимнастической стенке. Развитие гибкости.	образцом, анализировать ошибки и причины их					
27	Вис на согнутых руках. Строевой шаг.	появления, находить способы		<del>                                     </del>			
28	Комплекс ОРУ на развитие физических	<u> </u>	1	+			
	качеств.		·				
•	Модуль «Спортивные игры» (10 часов)						
		Баскетбол	T	<del> </del>			
27	Т.Б. на уроках спортивных игр	• готовить места для	1	• ШЕЧ	формировать у школьников		

	(баскетбол). Передача мяча одной	самостоятельных занятий			культуру здорового и безопасного
20	рукой от плеча и снизу	физической культурой и	1		образа жизни;
28	Повороты с мячом на месте.	спортом в соответствии с	1	•	привлекать внимание школьников
	Подтягивание.	правилами техники			к ценностному аспекту
29	Ведение мяча. Игровые задания	безопасности и	1		изучаемых на уроках явлений,
30	Ведение мяча с изменением	гигиеническими	1		организация их работы с
	направления. Игровые задания	требованиями;			получаемой на уроке социально
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину	• демонстрировать и	1		значимой информацией -
	двумя руками от снизу после ведения	использовать технические			инициирование ее обсуждения,
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину	действия спортивных игр:	1		высказывания учащимися своего
	одной рукой после ведения	баскетбол (передача мяча			мнения по ее поводу, выработки
33	Бросок мяча в корзину двумя руками	одной рукой снизу и от	1		своего к ней отношения;
	в прыжке. Бросок мяча в корзину	плеча; бросок в корзину		•	применять на уроке
	одной рукой в прыжке	двумя и одной рукой в			интерактивные форм работы
34	Бросок баскетбольного мяча с	прыжке; тактические	1		учащихся: интеллектуальных игр,
	отскоком от щита. Подтягивание на	действия в защите и			стимулирующих познавательную
	перекладине	нападении;			мотивацию школьников;
35	Бросок баскетбольного мяча после	]	1	•	установить доверительные
	двух шагов. Передача мяча в				отношения между учителем и его
	движении. Игра в баскетбол.				учениками, способствующих
36	Штрафной бросок. Игра в баскетбол	]	1		позитивному восприятию
					учащимися требований и просьб
					учителя, привлечению их
					внимания к обсуждаемой на уроке
					информации, активизации их
					познавательной деятельности
•	Мод	цуль «Зимние виды спорта» (10 ч	асов)	•	
		Лыжная подготовка			
37	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	• выполнять требования	1 I	• ШЕ	формировать у школьников
	Передвижение на лыжах	безопасности на уроках			культуру здорового и безопасного
	одновременным бесшажным ходом	физической культуры, на			образа жизни;
38	Одновременный одношажный ход,	самостоятельных занятиях	1	•	привлекать внимание школьников
	Поворот и торможение на лыжах	физическими			к ценностному аспекту
	упором при спуске с пологого склона	_			

39	Одновременный одношажный ход,	упражнениями в условиях	1	изучаемых на уроках явлений,
40	попеременный двухшажный ход	активного отдыха и досуга;		организация их работы с
40	Попеременный двухшажный ход	• выполнять передвижение на	1	получаемой на уроке социально
	Подъём в горку на лыжах способом	лыжах одновременным		значимой информацией -
	«лесенка», «ёлочка»	бесшажным ходом; переход		инициирование ее обсуждения,
41	Спуск на лыжах с пологого склона в	с попеременного	1	высказывания учащимися своего
	низкой стойке. Торможение боковым	двухшажного хода на		мнения по ее поводу, выработки
	скольжением	одновременный бесшажный		своего к ней отношения;
42	Преодоление естественных	ход; преодоление	1	• применять на уроке
	препятствий при спуске с пологого	естественных препятствий		интерактивные форм работы
	склона в низкой стойке.	на лыжах широким шагом,		учащихся: интеллектуальных игр,
43	Прохождение дистанции 2 км	перешагиванием;	1	стимулирующих познавательную
	попеременным двухшажным ходом.	• тренироваться в		мотивацию школьников;
	Спуски и подьемы.	упражнениях		• установить доверительные
44	Преодоление небольших трамплинов	общефизической и	1	отношения между учителем и его
45	Прохождение дистанции 3 км	специальной физической	1	учениками, способствующих
	попеременным двухшажным ходом.	подготовки с учётом		позитивному восприятию
	Подготовка к сдаче ГТО.	индивидуальных и		учащимися требований и просьб
46	Развитие ловкости. Катание с гор.	возрастно-половых	1	учителя, привлечению их
		особенностей.		внимания к обсуждаемой на уроке
				информации, активизации их
				познавательной деятельности
	Mo	одуль «Спортивные игры» (10 ча	сов)	
		Волейбол		
49	Т.Б. на уроках спортивных игр	• использование разученных		• применять на уроке
	(волейбол). Прямая нижняя и верхняя	технических и тактических		интерактивные форм работы
	подача мяча в разные зоны площадки	действий в условиях		учащихся: интеллектуальных игр,
	соперника	игровой деятельности);		стимулирующих познавательную
50	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	волейбол (прямой		мотивацию школьников;
	Передача мяча двумя руками сверху на	нападающий удар и		установить доверительные
	месте	индивидуальное		отношения между учителем и его
51	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	блокирование мяча в		учениками, способствующих
	Передача мяча двумя руками сверху на	прыжке с места;		позитивному восприятию учащимися
	месте			требований и просьб учителя,

52	Нападающий удар. Игра в волейбол	• тактические действия в			привлечениюих внимания к
53	Нападающий удар. Приём и передача	защите и нападении;			обсуждаемой на уроке информации,
	мяча двумя руками снизу на месте и в	использование разученных			активизации их познавательной
	движении	технических и тактических			деятельности
54	Передачи мяча над собой. Игра в	действий в условиях			
	волейбол	игровой деятельности);			
55	Игра в волейбол	тренироваться в упражнениях			
56	Передачи мяча над собой на технику	общефизической и			
	выполнения. Игра в волейбол	специальной физической			
57	Передачи мяча над собой на технику	подготовки с учётом			
	выполнения. Игра в волейбол	индивидуальных и возрастно-			
58	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	половых особенностей			
	на технику выполнения. Игра в				
	волейбол				
	M	одуль «Лёгкая атлетика» (10 час	сов)		
59	Т/Б № 6.1. Подтягивание.	• готовить места для	1 1	РЭШ	• формировать у школьников
	Прыжок в длину с места. Игра.	самостоятельных занятий			культуру здорового и безопасного
60	Прыжок в длину с места.	физической культурой и	1		образа жизни;
	Челночный бег 3/10.	спортом в соответствии с			• привлекать внимание школьников
61	Челночный бег 3/10.	правилами техники	1		к ценностному аспекту
	Метание набивного мяча.	безопасности и			изучаемых на уроках явлений,
62	Метание набивного мяча.	гигиеническими	1		организация их работы с
	Вис на согнутых руках.	требованиями;			получаемой на уроке социально
63	Вис на согнутых руках.	• выполнять беговые	1		значимой информацией -
	Бег 60м. Эстафеты.	упражнения с			инициирование ее обсуждения,
64	Метание малого мяча на дальность.	преодолением препятствий	1		высказывания учащимися своего
	Бег 60м. Развитие ловкости.	способами «наступание» и			мнения по ее поводу, выработки
65	Метание малого мяча на дальность.	«прыжковый бег»,	1		своего к ней отношения;
	Подвижные игры.	применять их в беге по			• применять на уроке
66	Бег 1000м. Подвижные игры.	пересечённой местности;	1		интерактивные форм работы
		• выполнять метание малого			учащихся: интеллектуальных игр,
		мяча на дальность;			стимулирующих познавательную
					мотивацию школьников;

67	Бег 2000м. Развитие выносливости.		
	Подвижные игры.		
68	Развитие ловкости.		
	Подвижные игры.		

#### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Дата	Тема учебного занятия, раздела	Предметные результаты	Кол-во	ЭОР/	Деятельность учителя с учетом
п/п				часов	ЦОР	программы воспитания
		3н	ания о физической культуре (3 ч	aca)		
1		Здоровье и здоровый образ жизни	• отстаивать принципы	1	РЭШ	• формировать у школьников
2		Пешие туристские подходы	здорового образа жизни,	1		культуру здорового и безопасного
3		Профессионально-прикладная	раскрывать эффективность	1		образа жизни;
		физическая культура	его форм в профилактике			• привлекать внимание школьников
			вредных привычек;			к ценностному аспекту
			• обосновывать пагубное			изучаемых на уроках явлений,
			влияние вредных привычек			организация их работы с
			на здоровье человека, его			получаемой на уроке социально
			социальную и			значимой информацией -
			производственную			инициирование ее обсуждения,
			деятельность;			высказывания учащимися своего
			• понимать пользу			мнения по ее поводу, выработки
			туристских подходов как			своего к ней отношения;
			формы организации			• применять на уроке
			здорового образа жизни,			интерактивные форм работы
			выполнять правила			учащихся: интеллектуальных игр,

		подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака			стимулирующих познавательную мотивацию школьников; • установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их
					познавательной деятельности
	M	Іодуль «Лёгкая атлетика» (10 ча	сов)		
4	T/Б №6.9, 6.1. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра.	• готовить места для самостоятельных занятий	1	РЭШ	• формировать у школьников культуру здорового и безопасного
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	физической культурой и спортом в соответствии с	1		образа жизни; • привлекать внимание школьников
6	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	правилами техники безопасности и	1		к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,
7	Метание мяча на дальность. Низкий старт. Бег 60м.	гигиеническими требованиями;	организация их работы с получаемой на уроке социально		
8	Упражнения на быстроту. Бег 60м. Подтягивание.	• совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе	1		значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего
9	6минутный бег. Челночный бег 3х10м.	самостоятельных занятий технической подготовкой к	1		мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
10	Челночный бег 3х10м. Метание набивного мяча.	выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		• применять на уроке интерактивные форм работы
11	Метание набивного мяча. Упражнения на координацию.		1		учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
12	Бег 1000м. Развитие выносливости.				
13	Бег 2000м.(без учета времени). Подтягивание.				

	Способ	ы самостоятельной деятельності	и (3 часа)	
14	Измерение функциональных резервов организма	di camocroni cribitoti genresibilocri	1	
15	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	
16	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	
		Модуль «Гимнастика» (12 часов	3)	
17	Т.Б.№6.2. Длинный кувырок. Прыжки через скакалку.	• готовить места для самостоятельных занятий	1	• формировать у школьников культуру здорового и безопасного
18	Кувырок назад в упор присев. Прыжки через скакалку.	физической культурой и спортом в соответствии с	1	образа жизни; <ul><li>привлекать внимание школьников</li></ul>
19	Из упора присев стойка на голове (м). Равновесие на одной (д).	правилами техники безопасности и	1	к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,
20	Акробатическая комбинация Эстафеты.	гигиеническими требованиями;	1	организация их работы с получаемой на уроке социально
21	Скакалка за 1мин. Опорный прыжок.	• составлять и выполнять комплексы упражнений из	1	значимой информацией - инициирование ее обсуждения,
22	Скакалка за 25 сек Опорный прыжок.	разученных акробатических упражнений с	1	высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки
23	Опорный прыжок. Различные висы.	повышенными требованиями к технике их	1	своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные
24	Лазанье по канату. Отжимание .	выполнения; составлять и выполнять	1	форм работы учащихся: интеллектуальных игр,
25	Лазанье по канату - мальчики. Упражнения для мышц живота.	комплекс ритмической гимнастики с включением	1	стимулирующих познавательную мотивацию школьников
26	Вис на согнутых руках. Строевой шаг.	элементов художественной гимнастики, упражнений на	1	
27	Висы и упоры на гимнастической стенке. Развитие гибкости.	гибкость и равновесие	1	
28	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.		1	

Модуль «Спортивные игры» (10 часов)								
Баскетбол								
29	Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	• готовить места для 1 РЭШ • формировать у школьников культуру здорового и безопасного образа жизни;						
30	Повороты с мячом на месте.	спортом в соответствии с 1 • привлекать внимание школьников						
31	Ведение мяча. Игровые задания	правилами техники 1 к ценностному аспекту						
32	Ведение мяча с изменением направления. Игровые задания	безопасности и 1 изучаемых на уроках явлений, гигиеническими организация их работы с						
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от снизу после ведения	требованиями; 1 получаемой на уроке социально • совершенствовать значимой информацией -						
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от снизу после ведения	технические действия в 1 инициирование ее обсуждения, спортивных играх: высказывания учащимися своего						
35	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	баскетбол, волейбол 1 мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; игроками своих команд в						
36	Бросок баскетбольного мяча с отскоком от щита. Подтягивание на перекладине	условиях игровой 1 интерактивные форм работы деятельности, при организации тактических стимулирующих познавательную						
37	Бросок баскетбольного мяча после двух шагов. Передача мяча в движении. Игра в баскетбол.	действий в нападении и 1 мотивацию школьников; защите; • тренироваться в отношения между учителем и его						
38	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	упражнениях 1 учениками, способствующих общефизической и позитивному восприятию учащимися требований и просьб подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей информации, активизации их познавательной деятельности						
	Мол	уль «Зимние виды спорта» (10 часов)						
		Лыжная подготовка						
39	Т.Б.№6.3. попеременные и одновременные ходы. Преодоление уклона.	• выполнять требования 1 РЭШ • формировать у школьников культуру здорового и безопасного						

T		T .	ı		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
40	Одновременный одношажный ход.	физической культуры, на	1		образа жизни;
	Спуски и подъёмы.	самостоятельных занятиях			• привлекать внимание школьников
41	Переход с попеременных ходов	физическими	1		к ценностному аспекту
	на одновременные ходы.	упражнениями в условиях			изучаемых на уроках явлений,
42	Переход с попеременных ходов	активного отдыха и досуга;	1		организация их работы с
	на одновременные ходы. Эстафета.	• совершенствовать технику			получаемой на уроке социально
43	Прохождение дистанции 3км.	передвижения лыжными	1		значимой информацией -
	Торможение и поворот плугом.	ходами в процессе			инициирование ее обсуждения,
44	Прохождение дистанции 3км.	самостоятельных занятий	1		высказывания учащимися своего
	Торможение и поворот плугом.	технической подготовкой к			мнения по ее поводу, выработки
45	Одновременный одношажный ход.	выполнению нормативных	1		своего к ней отношения;
	Подъём скользящим шагом, поворот	требований комплекса ГТО;			• применять на уроке
	упором	• тренироваться в			интерактивные форм работы
46	Прохождение дистанции до 4км.	упражнениях	1		учащихся: интеллектуальных игр,
	Коньковый ход.	общефизической и			стимулирующих познавательную
47	Прохождение дистанции 3 км	специальной физической	1		мотивацию школьников;
	попеременным двухшажным ходом.	подготовки с учётом			• установить доверительные
	Подготовка к сдаче ГТО.	индивидуальных и			отношения между учителем и его
48	Развитие ловкости. Катание с гор.	возрастно-половых	1		учениками, способствующих
		особенностей.			позитивному восприятию
					учащимися требований и просьб
					учителя, привлечению их
					внимания к обсуждаемой на уроке
					информации, активизации их
					познавательной деятельности
	Mo	одуль «Спортивные игры» (10 ча	сов)		
40	l m n	Волейбол		DOI!!	
49	Т.Б. на уроках спортивных игр	• готовить места для	1	РЭШ	• формировать у школьников
	(волейбол). Прямая нижняя и верхняя	самостоятельных занятий			культуру здорового и безопасного
	подача мяча в разные зоны площадки	физической культурой и			образа жизни;
50	соперника	спортом в соответствии с	1		• привлекать внимание школьников
50	Прямая нижняя и верхняя подача мяча.	правилами техники	1		к ценностному аспекту
	Передача мяча двумя руками сверху на	безопасности и			изучаемых на уроках явлений,
	месте				

51	Прямая нижняя и верхняя подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте	гигиеническими требованиями;	1		организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией -
52	Нападающий удар. Игра в волейбол	• тренироваться в упражнениях	1		инициирование ее обсуждения,
53	Нападающий удар. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении	упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом	1		высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
54	Передачи мяча над собой. Игра в волейбол	индивидуальных и возрастно-половых	1		• применять на уроке интерактивные форм работы
55	Игра в волейбол	особенностей			учащихся: интеллектуальных игр,
56	Передачи мяча над собой на технику выполнения. Игра в волейбол		1		стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
57	Передачи мяча над собой на технику выполнения. Игра в волейбол		1		• установить доверительные отношения между учителем и его
58	Чередование передач. Игра в волейбол.		1		учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
	M	одуль «Лёгкая атлетика» (10 ча	сов)		
59	Т/Б № 6.1. Подтягивание (к/у) Прыжок в длину с места. Игра.	• готовить места для самостоятельных занятий	1	РЭШ	• формировать у школьников культуру здорового и безопасного
60	Прыжок в длину с места (к/у) Челночный бег 3/10.	физической культурой и спортом в соответствии с	1		образа жизни; • привлекать внимание школьников
61	Челночный бег 3/10 (к/у) Метание набивного мяча.	правилами техники безопасности и	1		к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,
62	Метание набивного мяча. Вис на согнутых руках.	гигиеническими требованиями;	1		организация их работы с получаемой на уроке социально
63	Вис на согнутых руках. Бег 60м. Эстафеты.	• выполнять метание малого мяча на дальность;	1		значимой информацией - инициирование ее обсуждения,
64	Метание малого мяча на дальность. Бег 60м. Развитие ловкости.	• тренироваться в	1		высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки

65	Метание малого мяча на дальность	упражнениях			своего к ней отно	ошения;	
	$(\kappa/y)$ .	общефизической и		•	применять	на	уроке
	Подвижные игры.	специальной физической			интерактивные	форм	работы
66	Бег 1000м (к/у).	подготовки с учётом	1		учащихся: интел	лектуаль	ных игр,
	Подвижные игры.	индивидуальных и			стимулирующих	познава	тельную
67	Бег 2000м. 3000м.	возрастно-половых	1		мотивацию школ	іьников;	
	Развитие выносливости.	особенностей.					
68	Развитие ловкости.						
	Подвижные игры.						

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

# СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575852

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен С 21.03.2022 по 21.03.2023