

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 р.п. ЛЫСЫЕ ГОРЫ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Адрес: р.п. Лысые Горы, ул. Пионерская, д 33.
Электронная почта: svetlaja2010@yandex.ru

«Рассмотрено» Руководитель МО /_____/Е.В. Шевцова Протокол № ____ от « ____ » августа 2022года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 2» М.В.Антонова /_____/ « ____ » _____ 2022года	«Утверждаю» Директор школы /_____/М.П. Демченко Приказ № ____ от « ____ » августа 2022года
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

для 5-9классов

срок реализации рабочей программы –5 лет

Составитель: Булычев Иван Владимирович

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № __ от

« ____ » _____ 2022г.

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.....	
3. Содержание тем учебного предмета	
4 Тематическое планирование	

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной рабочей основной общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

Место предмета в учебном плане. Программа рассчитана на 5 лет, из расчета 2 часа в неделю в каждом классе, (68 часов в год в каждом классе).

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрени

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов- олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 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 ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы

занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про- движением (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
- 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 на- правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
- 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);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая 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 прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное

влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом

«прогнувшись» (юноши);

- 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;

Содержание тем учебного предмета

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры

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

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

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

опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

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

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

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время

учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники

двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой

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

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

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем ивысоком 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 вдва приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» 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 налыжах 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) Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений (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 изученные 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 изученных 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 изученных 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 изученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши)

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши): композиция упражнений с построением пирамид, элементами акробатики и (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, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование

5 класс

№ урок а	Содержание программного материала, название раздела, тема		Кол -во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможность использования ЦОР
Легкая атлетика (10 ч)					
1	1	Вводный. ТБ. Строевые упражнения. Знания: Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий	1	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». Осваивают технику бега различными способами. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
2	2	Бег на короткие дистанции 30 м,	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
3	4	Бег на короткие дистанции 60 м,	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
4	5	Челночный бег 3*10м	1	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств	
5-6	7-8	Метание мяча на дальность.	2	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий	
7	10	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывают технику метания	
8	11	Прыжок в длину с места	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении метания. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
9	13	Прыжок в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега	1	Описывают технику прыжковых упражнений	
10	14	Кроссовый бег. 1000 м.	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	

					<p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>	
Гимнастика (12ч)						
11	16	1	<p>Вводный .Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения</p> <p>Знания : Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга</p>	1	<p>Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
12	17	2	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед	1	<p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	
13-14	19-20	3,4	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад.	2	<p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	
15	22	5	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	

16-17	23,25	6,7	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений	2	Проявляют качества силы, координации и выносливости Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют	
18	26	8	Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа	1	и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику висов	
19-20	2829	9,10	Освоение техники висов-юн. Сгибание разгибание рук в упоре лежа дев.	2	Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений	
21-22	31,32	11,12	Освоение техники опорных прыжков. Опорный прыжок ноги врозь	2	Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	
Баскетбол (12ч)						
23,24	34,35	1,2	Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами Знания об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	2	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu
25,26	37,38	3,4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
27,28	40,41	5,6	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
29,30	43,44	7,8	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	2		
31,32	46,47	9,10	Бросок мяча одной рукой от головы	2		
33	49	11	Бросок мяча одной рукой	1		

			от головы в движении			.ru).
34	50	12	Игра по правилам.	1		
Лыжная подготовка (10ч.)						
35	52	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Поочередный двухшажный ход	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	
36	53	2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 1 км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. Осваивают технику попеременного двухшажного хода	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collecton.edu.ru).
37,38	55,56	3,4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 1.5 км.	2	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
39,40	58,59	5,6	Одновременный бесшажный ход	2	Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне	
41	61	7	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» Прохождение на лыжах 2км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. Осваивают технику попеременного двухшажного хода	Электронная форма учебника, библиотека
42	62	8	Стойки на спусках Прохождение на лыжах 2км.	1	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Принимают адекватные решения в	

43,44	64,65	9,1 0	Торможения «упором». Прохождение на лыжах 2км.	2	условиях игровой деятельности. Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне	РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collecti on.edu .ru).
Волейбол (14ч)						
45	67	1	Вводное занятие ТБ. Подача мяча нижняя	1	Осваивают передачу волейбольного мяча. Развивают физические качества.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collecti on.edu .ru)
46,47, 48	68,70, 71	2-4	Верхняя прямая подача	3	Осваивают двигательные действия волейболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.	
49,50	73,74	5-6	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	2	Проявляют быстроту и ловкость. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.	
51- 54	76,77,7 9,80	7-10	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	4	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении заданий	
55,56	82,83	11- 12	Прямой нападающий удар	2	Моделируют технику игровых действий и приемов. Проявляют выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время игр.	
57,58	85,86	13- 14	Индивидуальное блокирование с места. Игра по правилам	2	Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств.	

Легкая атлетика (10 ч)						
59	88	1	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях	1	<p>Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Демонстрируют гибкость при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p> <p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Демонстрируют координационные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий</p>	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
60	89	2	Бег на короткие дистанции 30 м,.	1		
61	91	3	Бег на короткие дистанции 60 м	1		
62	92	4	Челночный бег 3*10м	1		
63,64	94,9 5	5-6	Метание мяча на дальность.	2		
65	97	7	Прыжок в длину с разбега.	1		
66	98	8	Прыжок в длину с места	1		
67	100	9	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1		
68	101	10	Кроссовый бег 1000м	1		

Тематическое планирование

6 класс

№ урока	Содержание программного материала, название раздела, тема		Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможности использования ЦОР
Легкая атлетика (10 ч)					
1	1	Вводный. ТБ. Строевые упражнения.	1	<p>Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий</p> <p>Описывают технику метания</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении метания. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по</p>	<p>Электронная форма учебника</p> <p>, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
2	2	Бег на короткие дистанции 30 м,	1		
3	4	Бег на короткие дистанции 60 м,	1		
4	5	Челночный бег 3*10м	1		
5-6	7-8	Метание мяча на дальность.	2		
7	10	Прыжок в длину с разбега.	1		
8	11	Прыжок в длину с места	1		
9	13	Прыжок в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега	1		
10	14	Кроссовый бег. 1000 м.	1		

					взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
Гимнастика (12ч)						
11	16	1	Вводный .Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».	Электронная форма учебника , библиоте ка РЭШ.
12	17	2	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед	1	Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Единая коллекци я
13-14	19-20	3,4	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад.	2	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	цифровы х образова тельных ресурсов (school-collection .edu.ru).
15	22	5	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Электронная форма учебник а,
16-17	23,25	6,7	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений	2	Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику висов	библиотека РЭШ.
18	26	8	Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа	1	Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений	Единая коллекц ия
19-20	2829	9,10	Освоение техники висов-юн. Сгибание разгибание	2	Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	цифровы х образова тельных

			рук в упоре лежа дев.		Осваивают технику опорного прыжка. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	ресурсов (school-collection.edu.ru)
21-22	31,32	11,12	Освоение техники опорных прыжков. Опорный прыжок ноги врозь	2		
Баскетбол (12ч)						
23,24	34,35	1,2	Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами	2	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
25,26	37,38	3,4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2		
27,28	40,41	5,6	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		
29,30	43,44	7,8	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	2		
31,32	46,47	9,10	Бросок мяча одной рукой от головы	2		
33	49	11	Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1		
34	50	12	Игра по правилам.	1		
Лыжная подготовка (10ч.)						
35	52	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	
36	53	2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 1 км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. Осваивают технику попеременного двухшажного хода	Электронная форма учебника, библиотека
37,38	55,56	3,4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 1.5	2	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Принимают адекватные решения в	

			км.		условиях игровой деятельности. Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне	РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
39,40	58,59	5,6	Одновременный бесшажный ход	2		
41	61	7	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» Прохождение на лыжах 2км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. Осваивают технику попеременного двухшажного хода	
42	62	8	Стойки на спусках Прохождение на лыжах 2км.	1	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
43,44	64,65	9,10	Торможения «упором». Прохождение на лыжах 2км.	2	Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне	
Волейбол (14ч)						
45	67	1	Вводное занятие ТБ. Подача мяча нижняя	1	Осваивают передачу волейбольного мяча. Развивают физические качества. Осваивают двигательные действия волейболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
46,47,48	68,70,71	2-4	Верхняя прямая подача	3	Проявляют быстроту и ловкость.	
49,50	73,74	5-6	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	2	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.	
51-54	76,77,79,80	7-10	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	4	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении заданий Моделируют технику игровых действий и приемов.	Единая коллекция цифровых
55,56	82,83	11-12	Прямой нападающий удар	2	Проявляют выдержку во взаимоотношениях со	х

57,58	85,86	13-14	Индивидуальное блокирование с места. Игра по правилам	2	сверстниками во время игр. Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств.	образова тельных ресурсов (school- collectio n.edu.ru)
Легкая атлетика (10 ч)						
59	88	1	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях	1	<p>Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Демонстрируют гибкость при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p> <p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Демонстрируют координационные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	Электро нная форма учебник а, библиот ека РЭШ. Единая коллекц ия цифровы х образова тельных ресурсов (school- collectio n.edu.ru) .
60	89	2	Бег на короткие дистанции 30 м,.	1		
61	91	3	Бег на короткие дистанции 60 м	1		
62	92	4	Челночный бег 3*10м	1		
63,64	94,9 5	5-6	Метание мяча на дальность.	2		
65	97	7	Прыжок в длину с разбега.	1		
66	98	8	Прыжок в длину с места	1		
67	100	9	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1		
68	101	10	Кроссовый бег 1000м	1		

Тематическое планирование

7класс

№ урок а	Содержание программного материала, название раздела, тема		Кол -во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможности использования ЦОР
Легкая атлетика (10 ч)					
1	1	Вводный. ТБ. Строевые упражнения. Знания: Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России,	1	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». Осваивают технику бега различными способами.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) .
2	2	Бег на короткие дистанции 30 м,	1	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
3	4	Бег на короткие дистанции 60 м,	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
4	5	Челночный бег 3*10м	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
5-6	7-8	Метание мяча на дальность.	2	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств	
7	10	Прыжок в длину с разбега.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий Описывают технику метания Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении метания. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
8	11	Прыжок в длину с места	1	Описывают технику прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	
9	13	Прыжок в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега	1	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по	
10	14	Кроссовый бег. 1500 м.	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	

					взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
Гимнастика (12ч)						
11	16	1	Вводный .Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения Знания Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
12	17	2	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед	1	Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
13-14	19-20	3,4	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад.	2	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
15	22	5	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
16-17	23,25	6,7	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений	2	Проявляют качества силы, координации и выносливости Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
18	26	8	Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа	1	Осваивают технику висов Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений	
19-	2829	9,1	Освоение техники висов-	2	Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении	

20		0	юн. Сгибание разгибание рук в упоре лежа дев.		гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	
21-22	31,32	11,12	Освоение техники опорных прыжков. Опорный прыжок ноги врозь	2		
Баскетбол (12ч)						
23,24	34,35	1,2	Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами Знания о Влиянии занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	2	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
25,26	37,38	3,4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2		
27,28	40,41	5,6	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		
29,30	43,44	7,8	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	2		
31,32	46,47	9,10	Бросок мяча одной рукой от головы	2		
33	49	11	Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1		
34	50	12	Игра по правилам.	1		
Лыжная подготовка (10ч.)						
35	52	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	
36	53	2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 1	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	Электронная форма

			км.			
37,38	55,56	3,4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 1.5 км.	2	<p>Осваивают технику попеременного двухшажного хода</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивают технику подъема и спуска под уклон.</p> <p>Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне</p>	<p>учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>
39,40	58,59	5,6	Одновременный бесшажный ход	2		
41	61	7	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» Прохождение на лыжах 2км.	1		
42	62	8	Стойки на спусках Прохождение на лыжах 2км.	1	<p>Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.</p> <p>Осваивают технику попеременного двухшажного хода</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивают технику подъема и спуска под уклон.</p> <p>Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне</p> <p>Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>
43,44	64,65	9,10	Торможения «упором». Прохождение на лыжах 2км.	2		
Волейбол (14ч)						
45	67	1	Вводное занятие ТБ. Подача мяча нижняя	1	<p>Осваивают передачу волейбольного мяча.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Осваивают двигательные действия волейболиста: стойку и специальные</p>	<p>Электронная форма учебника</p>
46,47,	68,70,	2-4	Верхняя прямая подача	3		

48	71				передвижения без мяча. Проявляют быстроту и ловкость. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.	ка, библио тека РЭШ.
49,50	73,74	5-6	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	2	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении заданий Моделируют технику игровых действий и приемов. Проявляют выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время игр.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
51-54	76,77,79,80	7-10	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	4	Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств.	
55,56	82,83	11-12	Прямой нападающий удар	2		
57,58	85,86	13-14	Индивидуальное блокирование с места. Игра по правилам	2		
Легкая атлетика (10 ч)						
59	88	1	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях	1	Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
60	89	2	Бег на короткие дистанции 30 м,.	1	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
61	91	3	Бег на короткие дистанции 60 м	1	Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
62	92	4	Челночный бег 3*10м	1	Демонстрируют гибкость при сдаче контрольного норматива.	
63,64	94,95	5-6	Метание мяча на дальность.	2	Осваивают броски больших и малых мячей на дальность и в цель. Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива.	
65	97	7	Прыжок в длину с разбега.	1	Демонстрируют координационные способности при сдаче контрольного норматива.	
66	98	8	Прыжок в длину с места	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.	
67	100	9	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1	Осваивают технику бега различными способами.	
68	101	10	Кроссовый бег 1500м	1	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные	

				<p>ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий</p>	
--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование

8 класс

№ урока	Содержание программного материала, название раздела, тема		Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможности использования ЦОР
Легкая атлетика (10 ч)					
1	1	Вводный. ТБ. Строевые упражнения. Знания о Физической культуре в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации	1	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». Осваивают технику бега различными способами. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
2	2	Бег на короткие дистанции 30 м,	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
3	4	Бег на короткие дистанции 60 м,	1	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств	
4	5	Челночный бег 3*10м	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают	
5-6	7-8	Метание мяча на дальность.	2		
7	10	Прыжок в длину с разбега.	1		
8	11	Прыжок в длину с места	1		
9	13	Прыжок в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега	1		

10	14		Кроссовый бег. 2000 м.	1	<p>беговые упражнения в различные формы занятий</p> <p>Описывают технику метания</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении метания.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>	
Гимнастика (12ч)						
11	16	1	<p>Вводный .Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения</p> <p>Знания о Всестороннем и гармоническом физическое развитие</p>	1	<p>Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
12	17	2	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед	1		
13-	19-20	3,4	Гимнастика с элементами	2		

14			акробатики. Кувырок назад.		упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
15	22	5	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
16-17	23,25	6,7	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений	2	Проявляют качества силы, координации и выносливости Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
18	26	8	Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа	1	Осваивают технику висов Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений	
19-20	2829	9,10	Освоение техники висов-юнк. Сгибание разгибание рук в упоре лежа дев.	2	Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	
21-22	31,32	11,12	Освоение техники опорных прыжков. Опорный прыжок ноги врозь	2		
Баскетбол (12ч)						
23,24	34,35	1,2	Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами Знания об Адаптивной физической культуре, её история и социальная значимость	2	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
25,26	37,38	3,4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	
27,2	40,41	5,6	Ведение мяча с изменением направления и	2		

8			скорости.		<p>деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	u.ru).
29,30	43,44	7,8	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	2		
31,32	46,47	9,10	Бросок мяча одной рукой от головы	2		
33	49	11	Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1		
34	50	12	Игра по правилам.	1		
Лыжная подготовка (10ч.)						
35	52	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	
36	53	2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 2км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. Осваивают технику попеременного двухшажного хода	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
37,38	55,56	3,4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 2 км.	2	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
39,40	58,59	5,6	Одновременный бесшажный ход	2	Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне	
41	61	7	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» Прохождение на лыжах 2км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. Осваивают технику попеременного двухшажного хода	
42	62	8	Стойки на спусках Прохождение на лыжах 2км.	1	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов</p>
43,44	64,65	9,1	Торможения «упором». Прохождение на лыжах 3	2	Принимают адекватные решения в условиях игровой	

		0	км.		<p>деятельности. Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне</p>	<p>ьных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
Волейбол (14ч)						
45	67	1	Вводное занятие ТБ. Подача мяча нижняя	1	<p>Осваивают передачу волейбольного мяча. Развивают физические качества. Осваивают двигательные действия волейболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявляют быстроту и ловкость. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении заданий Моделируют технику игровых действий и приемов. Проявляют выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время игр. Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
46,47, 48	68,70, 71	2-4	Верхняя прямая подача	3		
49,50	73,74	5-6	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	2		
51-54	76,77,79,80	7-10	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	4		
55,56	82,83	11-12	Прямой нападающий удар	2		
57,58	85,86	13-14	Индивидуальное блокирование с места. Игра по правилам	2		
Легкая атлетика (10 ч)						
59	88	1	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях	1	<p>Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов</p>
60	89	2	Бег на короткие дистанции 30 м,.	1		
61	91	3	Бег на короткие дистанции 60 м	1		
62	92	4	Челночный бег 3*10м	1		

63,64	94,9 5	5-6	Метание мяча на дальность.	2	<p>Демонстрируют гибкость при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p> <p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Демонстрируют координационные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий</p>	(school-collection.edu.ru).
65	97	7	Прыжок в длину с разбега.	1		
66	98	8	Прыжок в длину с места	1		
67	100	9	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1		
68	101	10	Кроссовый бег 2000м	1		

Тематическое планирование

9 класс

№ урока	Содержание программного материала, название раздела, тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможности использования ЦОР
Легкая атлетика (10 ч)				
1	1 Вводный. ТБ. Строевые упражнения Знания О Здоровье и здоровом	1	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,	Электронная форма учебника, библиотека

		образе жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.		«Стой! ». Осваивают технику бега различными способами. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
2	2	Бег на короткие дистанции 30 м,	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
3	4	Бег на короткие дистанции 60 м,	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
4	5	Челночный бег 3*10м	1	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств	
5-6	7-8	Метание мяча на дальность.	2	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
7	10	Прыжок в длину с разбега.	1	Включают беговые упражнения в различные формы занятий	
8	11	Прыжок в длину с места	1	Описывают технику метания	
9	13	Прыжок в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении метания.	
10	14	Кроссовый бег. 2000 м.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
Гимнастика (12ч)				Описывают технику прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	

11	16	1	Вводный .Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения Знания о Туристских походах как формах организации здорового образа жизни	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
12	17	2	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед	1	Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
13-14	19-20	3,4	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад.	2	Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
15	22	5	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости	
16-17	23,25	6,7	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений	2	Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
18	26	8	Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа	1	Осваивают технику висов Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений	
19-20	2829	9,10	Освоение техники висов-юн. Сгибание разгибание рук в упоре лежа дев.	2	Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении	

21-22	31,32	11,12	Освоение техники опорных прыжков. Опорный прыжок ноги врозь	2	гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	
Баскетбол (12ч)						
23,24	34,35	1,2	Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами Знания о Профессионально-прикладной физической культуре	2	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
25,26	37,38	3,4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
27,28	40,41	5,6	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
29,30	43,44	7,8	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	2		
31,32	46,47	9,10	Бросок мяча одной рукой от головы	2		
33	49	11	Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1		
34	50	12	Игра по правилам.	1		
Лыжная подготовка (10ч.)						
35	52	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	
36	53	2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 2км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
37,38	55,56	3,4	Попеременный двухшажный ход.	2	Осваивают технику попеременного двухшажного	

			Прохождение на лыжах 2 км.		хода Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
39,40	58,59	5,6	Одновременный бесшажный ход	2		
41	61	7	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» Прохождение на лыжах 2км.	1	Осваивают технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. Осваивают технику попеременного двухшажного хода	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
42	62	8	Стойки на спусках Прохождение на лыжах 2км.	1	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
43,44	64,65	9,1 0	Торможения «упором». Прохождение на лыжах 3 км.	2	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают технику подъема и спуска под уклон. Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне Демонстрируют ранее полученные навыки на лыжне	
Волейбол (14ч)						
45	67	1	Вводное занятие ТБ. Подача мяча нижняя	1	Осваивают передачу волейбольного мяча. Развивают физические качества.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
46,47, 48	68,70, 71	2-4	Верхняя прямая подача	3	Осваивают двигательные действия волейболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
49,50	73,74	5-6	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	2	Проявляют быстроту и ловкость.	
51- 54	76,77,7 9,80	7-10	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	4	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.	
55,56	82,83	11- 12	Прямой нападающий удар	2	Взаимодействуют в парах и	

57,58	85,86	13-14	Индивидуальное блокирование с места. Игра по правилам	2	группах при выполнении заданий Моделируют технику игровых действий и приемов. Проявляют выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время игр. Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств.	u.ru).
Легкая атлетика (10 ч)						
59	88	1	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях	1	<p>Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Демонстрируют гибкость при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p> <p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Демонстрируют координационные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых</p>	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
60	89	2	Бег на короткие дистанции 30 м,.	1		
61	91	3	Бег на короткие дистанции 60 м	1		
62	92	4	Челночный бег 3*10м	1		
63,64	94,95	5-6	Метание мяча на дальность.	2		
65	97	7	Прыжок в длину с разбега.	1		
66	98	8	Прыжок в длину с места	1		
67	100	9	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1		
68	101	10	Кроссовый бег 2000м	1		

				<p>упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий</p>	
--	--	--	--	--	--

