

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2» имени В.П.Налимова "Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2"

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 262 от 14.06.2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего
образования на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поварова Вера Сергеевна
Боднарюк Дмитрий Юрьевич
Кочев Иван Александрович
Попов Андрей Сергеевич

с. Выльгорт 2024 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), общенациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5-9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

В программе внесены изменения в соответствии с ФОП ФГОС 2021, раздел планируемые результаты внесены изменения.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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). 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. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из за боковой линии. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

- руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения 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);
- 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75		0.75	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Практическая работа;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75		0.75	02.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.75		0.75	03.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Практическая работа;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75		0.75	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Тестирование;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5	06.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5	07.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.;	Практическая работа;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5	08.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5	09.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5	12.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Практическая работа;	РЭШ
2.6.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу		3							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1	17.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Тестирование ;	РЭШ	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1	19.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.3.	Упражнения на развитие гибкости	1.75		1.75	22.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.4.	Упражнения на развитие координации	1.75		1.75	23.09.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.5.	Упражнения на формирование телосложения	1.75		1.75	24.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.25		1.25	07.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1.75		1.75	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1.75		1.75	09.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75		1.75	12.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.;	Практическая работа;	РЭШ	

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75		1.75	14.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне ;	Практическая работа;	РЭШ	
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75		1.75	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Практическая работа;	РЭШ	
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	08.10.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	РЭШ	

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5		1.5	11.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	РЭШ
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2	14.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	РЭШ
3.15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2		2	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практическая работа;	РЭШ

3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	РЭШ
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	РЭШ
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2		2	15.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	РЭШ
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2		2	17.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	РЭШ
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2	17.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	РЭШ
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	РЭШ
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		2	06.03.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	РЭШ
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75		1.75	07.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	РЭШ

3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2	09.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2	10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	РЭШ
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.75		0.75	10.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	РЭШ
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5		0.5	11.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	РЭШ

3.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.75		0.75	13.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5		0.5	15.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу

47

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	26.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	РЭШ
------	---	----	--	----	------------	--	----------------------	-----

Итого по разделу

15

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

0

68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75		0.75	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Практическая работа;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75		0.75	02.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.75		0.75	03.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Практическая работа;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75		0.75	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Тестирование;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5	06.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	РЭШ

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5	07.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5	08.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5	09.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5	12.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	РЭШ
2.6.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу	3							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1	17.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Тестирование ;	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1	19.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	РЭШ
3.3.	Упражнения на развитие гибкости	1.75		1.75	22.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	РЭШ
3.4.	Упражнения на развитие координации	1.75		1.75	23.09.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа;	РЭШ
3.5.	Упражнения на формирование телосложения	1.75		1.75	24.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	РЭШ
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.25		1.25	07.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	РЭШ
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1.75		1.75	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1.75		1.75	09.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	РЭШ

3.9.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75		1.75	12.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Практическая работа;	РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75		1.75	14.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	РЭШ
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75		1.75	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	РЭШ
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	08.10.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	РЭШ
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5		1.5	11.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	РЭШ
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2	14.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	РЭШ
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2		2	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;;	Практическая работа;	РЭШ
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	РЭШ
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	РЭШ
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2		2	15.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	РЭШ
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2		2	17.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	РЭШ

3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2	17.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	РЭШ
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	РЭШ
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		2	06.03.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	РЭШ
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75		1.75	07.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	РЭШ
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2	09.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2	10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	РЭШ
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по катящемуся мячу с разбега.	0.75		0.75	10.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по катящемуся мячу с небольшого разбега.;	Практическая работа;	РЭШ
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам.	0.5		0.5	11.05.2023	Знакомство с правилами игры а также игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	Практическая работа;	РЭШ

3.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.75		0.75	13.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5		0.5	15.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу	47							
------------------	----	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	26.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75		0.75	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75		0.75	02.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.75		0.75	03.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Практическая работа;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75		0.75	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Тестирование;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5	06.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5	07.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5	08.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5	09.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5	12.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	РЭШ
2.6.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1	17.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Тестирование ;	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1	19.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	РЭШ
3.3.	Упражнения на развитие гибкости	1.75		1.75	22.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	РЭШ
3.4.	Упражнения на развитие координации	1.75		1.75	23.09.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Практическая работа;	РЭШ
3.5.	Упражнения на формирование телосложения	1.75		1.75	24.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	РЭШ
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.25		1.25	07.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	РЭШ
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1.75		1.75	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1.75		1.75	09.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Практическая работа;	РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75		1.75	12.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.;	Практическая работа;	РЭШ

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75		1.75	14.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. ;	Практическая работа;	РЭШ
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75		1.75	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Практическая работа;	РЭШ
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	08.10.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	РЭШ

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5		1.5	11.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	РЭШ
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2	14.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	РЭШ
3.15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2		2	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	РЭШ

3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	РЭШ
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	РЭШ
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2		2	15.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	РЭШ
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2		2	17.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	РЭШ
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2	17.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	РЭШ
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	РЭШ
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		2	06.03.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	РЭШ
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75		1.75	07.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	РЭШ

3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2	09.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2	10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	РЭШ
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи мяча	0.75		0.75	10.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча на средние и длинные по прямой и диагонали	Практическая работа;	РЭШ
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5		0.5	11.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	РЭШ

3.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара	0.75		0.75	13.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец тактических действий при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из за боковой линии.	Практическая работа;	РЭШ
3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность	0.5		0.5	15.05.2023	Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу		47						
------------------	--	----	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	26.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	РЭШ
------	--	----	--	----	------------	--	----------------------	-----

Итого по разделу		15						
------------------	--	----	--	--	--	--	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				
-------------------------------------	--	----	---	----	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75		0.75	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Практическая работа;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75		0.75	02.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.75		0.75	03.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Практическая работа;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75		0.75	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Тестирование;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5	06.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5	07.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Практическая работа;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5	08.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5	09.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5	12.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	РЭШ
2.6.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1	17.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Тестирование ;	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1	19.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	РЭШ
3.3.	Упражнения на развитие гибкости	1.75		1.75	22.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	РЭШ
3.4.	Упражнения на развитие координации	1.75		1.75	23.09.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Практическая работа;	РЭШ
3.5.	Упражнения на формирование телосложения	1.75		1.75	24.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	РЭШ
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.25		1.25	07.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	РЭШ
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1.75		1.75	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1.75		1.75	09.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Практическая работа;	РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75		1.75	12.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.;	Практическая работа;	РЭШ

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75		1.75	14.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. ;	Практическая работа;	РЭШ
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75		1.75	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Практическая работа;	РЭШ
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	08.10.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	РЭШ

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5		1.5	11.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	РЭШ
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2	14.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	РЭШ
3.15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2		2	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	РЭШ

3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	РЭШ
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	РЭШ
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2		2	15.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	РЭШ
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2		2	17.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	РЭШ
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2	17.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	РЭШ
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	РЭШ
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		2	06.03.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	РЭШ
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75		1.75	07.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	РЭШ

3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2	09.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2	10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	РЭШ
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу	0.75		0.75	10.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа;	РЭШ
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол	0.5		0.5	11.05.2023	Изучают правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	Практическая работа;	РЭШ

3.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность	0.75		0.75	13.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют игровую деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	Практическая работа;	РЭШ
3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5		0.5	15.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		47						

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	26.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.75		0.75	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Практическая работа;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.75		0.75	02.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Практическая работа;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.75		0.75	03.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Практическая работа;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.75		0.75	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Тестирование;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5	06.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5	07.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Практическая работа;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5	08.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5	09.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5	12.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	РЭШ
2.6.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1	17.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Тестирование ;	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1	19.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	РЭШ
3.3.	Упражнения на развитие гибкости	1.75		1.75	22.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	РЭШ
3.4.	Упражнения на развитие координации	1.75		1.75	23.09.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Практическая работа;	РЭШ
3.5.	Упражнения на формирование телосложения	1.75		1.75	24.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	РЭШ
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.25		1.25	07.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	РЭШ
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1.75		1.75	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1.75		1.75	09.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Практическая работа;	РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1.75		1.75	12.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.;	Практическая работа;	РЭШ

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.75		1.75	14.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. ;	Практическая работа;	РЭШ
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1.75		1.75	07.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Практическая работа;	РЭШ
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	08.10.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	РЭШ

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1.5		1.5	11.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	РЭШ
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2	14.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	РЭШ
3.15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2		2	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	РЭШ

3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	РЭШ
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	РЭШ
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2		2	15.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	РЭШ
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2		2	17.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	РЭШ
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2	17.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	РЭШ
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	РЭШ
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		2	06.03.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	РЭШ
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1.75		1.75	07.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	РЭШ

3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2	09.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2	10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	РЭШ
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.75		0.75	10.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	РЭШ
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техническая подготовка в игровых действиях	0.5		0.5	11.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец технической подготовки в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	Практическая работа;	РЭШ

3.28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.75		0.75	13.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ
3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5		0.5	15.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	РЭШ

Итого по разделу		47						
------------------	--	----	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	26.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	РЭШ
------	--	----	--	----	------------	--	----------------------	-----

Итого по разделу		15						
------------------	--	----	--	--	--	--	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				
-------------------------------------	--	----	---	----	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контро льные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Стартовая диагностика.	1		1	5.09.22- 9.09.22	Практическая работа; Стартовый контроль;
2.	Бег на результат (30 м). финиширование, специальные беговые упражнения, Эстафетный бег.	1		1	5.09.22- 9.09.22	Практическая работа;
3.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Снайпера»	1		1	12.09.22- 16.09.22	Практическая работа;
4.	Метание малого мяча.	1		1	12.09.22- 16.09.22	Практическая работа;
5.	Бег 1000 м.на результат. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	1		1	19.09.22- 23.09.22	Практическая работа;
6.	Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Овладение техникой.	1		1	19.09.22- 23.09.22	Практическая работа;
7.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1		1	26.09.22- 30.09.22	Практическая работа;
8.	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1		1	26.09.22- 30.09.22	Практическая работа;
9.	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	03.10.22- 07.10.22	Практическая работа;
10.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1		1	03.10.22- 07.10.22	Практическая работа;
11.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1		1	10.10.22- 14.10.22	Практическая работа;
12.	Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие координационных качеств.	1		1	10.10.22- 14.10.22	Практическая работа;
13.	Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие координационных качеств.	1		1	17.10.22- 21.10.22	Практическая работа;
14.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		1	17.10.22- 21.10.22	Практическая работа;
15.	Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол.	1		1	24.10.22- 28.10.22	Практическая работа;
	Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований	1		1	24.10.22- 28.10.22	Практическая работа;
17	Комбинации из освоенных элементов – ловля, передача, ведение, бросок.	1		1	07.11.22- 11.11.22	Практическая работа;

18	Развитие тактических и координационных качеств.	1		1	07.11.22-11.11.22	Практическая работа;
19	Комбинации из освоенных элементов – ловля, передача.	1		1	14.11.22-18.11.22	Практическая работа;
20	Перестроение в колонны, шеренгу. Инструктаж по ТБ. Игра «Снайпера»	1		1	14.11.22-18.11.22	Практическая работа;
21	Кувырок вперед, назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		1	21.11.22-25.11.22	Практическая работа;
22	«Мост», стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		1	21.11.22-25.11.22	Практическая работа;
23	Разучивание комбинации в целом. Повороты на месте.	1		1	28.11.22-02.12.22	Практическая работа;
24	Смешанные висы (разновысокие и параллельные брусья). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1		1	28.11.22-02.12.22	Практическая работа;
25	Сочетания различных положений рук, ног, туловища на перекладине (м), брусья р/в (д). Развитие силовых способностей.	1		1	05.12.22-09.12.22	Практическая работа;
26	Разучивание комбинации на перекладине (м), брусья разновысокие (д).	1		1	05.12.22-09.12.22	Практическая работа;
27	Выполнение комбинации. Развитие силовых способностей.	1		1	12.12.22-16.12.22	Практическая работа;
28	Прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1		1	12.12.22-16.12.22	Практическая работа;
29	Разучивание комбинации на параллельных брусьях (м), бревно (д). Развитие координационных способностей.	1		1	19.12.22-23.12.22	Практическая работа;
30	Совершенствование комбинации на параллельных брусьях (м), бревно (д). Эстафеты с обручем.	1		1	19.12.22-23.12.22	Практическая работа;
31	Комбинация на параллельных брусьях (м), бревно (д).	1		1	26.12.22-30.12.22	Практическая работа;
32	Лазание по канату в 3 приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Снайпера»	1		1		Практическая работа;
33	ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Эстафета.	1		1		Практическая работа;
34	Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дистанции до 1000 м	1		1		Практическая работа;
35	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1		Практическая работа;
36	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.	1		1		Практическая работа;
37	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	1		1		Практическая работа;
38	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики	1		1		Практическая работа;

39	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м	1		1		Практическая работа;
40	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.	1		1		Практическая работа;
41	Бесшажный одновременный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.	1		1		Практическая работа;
42	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км	1		1		Практическая работа;
43	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов	1		1		Практическая работа;
44	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1		1		Практическая работа;
45	Техника спуска в средней стойке, подъем полу ёлочкой, торможение плугом.	1		1		Практическая работа;
46	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км	1		1		Практическая работа;
47	Прохождение дистанции 3 км.	1		1		Практическая работа;
48	Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. Соревнование на дистанции 500 м – девочки и 1 км – мальчики.	1		1		Практическая работа;
49	Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м	1		1		Практическая работа;
50	Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1		1		Практическая работа;
51	Перемещение в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1		1		Практическая работа;
52	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1		1		Практическая работа;
53	Выполнение игровых заданий. Остановка, ускорение. Комбинации из освоенных элементов.	1		1		Практическая работа;
54	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		Практическая работа;
55	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		Практическая работа;
56	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		Практическая работа;
57	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой и через сетку.	1		1		Практическая работа;
58	Пионербол с элементами волейбола. Игровые задания.	1		1		Практическая работа;
59	Упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом. Бег с изменением скорости. Прыжки в заданном ритме.	1		1		Практическая работа;

60	Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания.	1		1		Практическая работа;
61	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1		1		Практическая работа;
62	Встречная эстафета (передача палочки).	1		1		Практическая работа;
63	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1		1		Практическая работа;
64	Бег под гору. Подвижная игра «Снайпера». Развитие выносливости.	1		1		Практическая работа;
65	ОРУ. Бег 1500 м.на результат.	1		1		Практическая работа;
66	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1		1		Практическая работа;
67	Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игровые задания.	1		1		Практическая работа;
68	Промежуточная аттестация.	1		1		Практическая работа;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс : учеб.для общеобразоват.организаций/В.И.Лях.-изд.- М.:Просвещение,2014.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

