МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» Г. ПЕВЕК

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
МБОУ Центр образования
г.Певек
протокол №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ Центр
образования г.Певек

приказ № 02-02/464
от «30» августа 2023 г.

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.08.30 14:12:31 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 – 9 КЛАССОВ

Срок реализации: 2023-2028 уч. год

Составитель:
Каримов Жаслан
Сабыржанович,
учитель первой
квалификационной категории

г. Певек.

2023 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО и ФОП ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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 рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Программа рассчитана на 68 часов в 5-9 классах из расчета 2 часа в неделю.

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Содержание учебного предмета, курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Ориентированная физкультурная деятельность

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 5 классе – 64 часа в год, 6 классе – 64 часа в год, 7 классе – 64 часа в год, 8 классе – 64 часа в год, 9 классе – 64 часа в год. В соответствии с Письмом Министерства просвещения Российской Федерации «Об отмене методических рекомендаций» от 21.12.2022 № ТВ-2859/03 третий час будет реализовываться за счет посещения обучающимися школьного спортивного клуба, включая использование учебных модулей по видам спорта.

Предметом обучения физической культуры в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. При изучении теоретических сведений необходима связь с предметом биология и история.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (5-9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	**Обязательная часть**	51	51	51	51	51
1.1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	15	15	15	15	15
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2	**Часть, формируемая участниками образовательного процесса**	17	17	17	17	17
2.1	Баскетбол	17	17	17	17	17
	ИТОГО:	68	68	68	68	68

1. Обязательная часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания

- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
  - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Спортивные игры:
  - освоение спортивных и подвижных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса:

- баскетбол

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,
приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5–9 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

5–9 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

5-9 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Спортивные игры

5–9 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Терминология избранной игры.

Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

5–9 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-9 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка».

По окончанию 5-9 класса учащиеся должны:

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с другими учениками, соблюдать правила безопасности профилактики травматизма на занятиях.

По окончанию 5-9 класса учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности, который указан далее (Приложение№1).

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 физическихнагрузок;
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 в 5-9 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

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 возрастно-половых особенностей.

Приложение №1

Оценочные материалы

а) Стартовый контроль (результаты уровня обученности, здоровья, развития, воспитанности), мониторинг физического развития - входящий контроль в виде тестов

б) Текущий контроль - техника выполнения двигательных действий, правильность выполнения поставленных задач.

в) Итоговый контроль - мониторинг физического развития

Тесты для проверки физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низ	сред	выс	низ	сред	выс
1	Скоростные	Бег 30м	11 12 13 14 15	6.3 6.0 5.9 5.8 5.5	6.1-5.5 5.8-5.4 5.6-5.2 5.5-5.1 5.3-4.9	5.0 4.9 4.8 4.7 4.5	6.4 6.3 6.2 6.1 6.0	6.3-5.7 6.2-5.5 6.0-5.4 5.9-5.4 5.8-5.3	5.1 5.0 5.0 4.9 4.9
2	Координа-ционные	Челночный бег 3х10	11 12 13 14 15	9.7 9.3 9.3 9.0 8.6	9.3-8.8 9.0-8.6 9.0-8.6 8.7-8.3 8.4-8.0	8.5 8.3 8.3 8.0 7.7	10.1 10.0 10.0 9.9 9.7	9.7-9.3 9.6-9.1 9.5-9.0 9.4-9.0 9.3-8.8	8.9 8.8 8.7 8.6 8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 200 205 210 220	130 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	0.5	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.5	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1	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;;	
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.5	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	0.5	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ;	
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	0.5	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами	

			осанки и возможными причинами нарушения; ;	
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	0.5	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):;	
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.5	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; ;	

2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.5	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	0.5	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	0.5	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	составляют дневник физической культуры;	
Итого по разделу		5		

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	0.5	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	0.5	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	0.5	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	0.5	записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	0.5	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноименными	

			движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	0.5	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	0.5	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	0.5	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	0.5	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	0.5	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	

3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	0.5	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	0.5	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ;	
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	0.5	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	0.5	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); ;	

3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	0.5	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	0.5	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	2	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	0.5	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	

3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	1.5	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	0.5	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; ;	
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	1.5	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	
3.25.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом**	1	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.26.	*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**	1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	

3.27.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания**	1	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	
3.28.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»**	1	контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	
3.29.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона**	1	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	
3.30.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона**	1	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**	0.5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол		технических действий игры баскетбол;	
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	1.5	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; ;	
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; ;	
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	0.5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	2.5	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); ;	

3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	2	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; ;	
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	0.5	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	

Итого по разделу		41		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	20	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	0.5	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.5	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1	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;;	
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.5	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	0.5	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ;	
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	0.5	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами	

			осанки и возможными причинами нарушения; ;	
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	0.5	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):;	
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.5	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; ;	

2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.5	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	0.5	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	0.5	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	составляют дневник физической культуры;	
Итого по разделу		5		

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	0.5	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	0.5	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	0.5	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	0.5	записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	0.5	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноименными	

			движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	0.5	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	0.5	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	0.5	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	0.5	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	0.5	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	

3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	0.5	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	0.5	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ;	
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	0.5	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	0.5	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); ;	

3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1.5	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	0.5	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	1.5	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	2	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	0.5	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	

3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	0.5	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	0.5	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; ;	
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	2	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	
3.25.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом**	2	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.26.	*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**	1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	

3.27.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания**	1	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	
3.28.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»**	1	контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	
3.29.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона**	1	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	
3.30.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона**	1	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**	0.5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол		технических действий игры баскетбол;	
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	1.5	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; ;	
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; ;	
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	0.5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	0.5	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); ;	

3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	2	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; ;	
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	0.5	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	

Итого по разделу		40		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	20	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	0.5	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.5	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1	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;;	
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.5	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	0.5	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ;	
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	0.5	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами	

			осанки и возможными причинами нарушения; ;	
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	0.5	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):;	
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.5	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; ;	

2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.5	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	0.5	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	0.5	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале,	

			середине и по окончании самостоятельных занятий;;	
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	составляют дневник физической культуры;	
Итого по разделу		5		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	0.5	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	0.5	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	0.5	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	

			для профилактики утомления во время учебных занятий.;	
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	0.5	записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	0.5	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно именными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	0.5	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	0.5	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и	

			дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	0.5	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	0.5	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	0.5	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	

3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	0.5	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	0.5	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; ;	
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	0.5	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1.5	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической	

			скамейке (обучение в парах); ;	
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1.5	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	0.5	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	1.5	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	0.5	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	

			самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	1.5	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	0.5	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; ;	
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	2	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	
3.25.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом**	2	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.26.	*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	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования	

			упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	
3.27.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания**	1	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	
3.28.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»**	1	контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	
3.29.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона**	1	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	
3.30.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона**	1	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	

			способы их устранения (работа в парах);	
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	0.5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	0.5	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; ;	
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; ;	

3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	0.5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	0.5	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); ;	
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	2	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	

3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	2	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. ;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; ;	
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	0.5	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	

			способы их устранения (работа в парах);	
Итого по разделу		42		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	18	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу		18		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	**Зарождение олимпийского движения**	0.5	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	0.5	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	1	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	1	обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.2.	**Понятие «техническая подготовка**	0.5	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.3.	**Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»**	0.5	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий**	0.5	знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0.5	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.6.	**Планирование занятий технической подготовкой**	0.5	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	0.5	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0.5	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.9.	**Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой**	1	обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		5		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	1	определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды**	2	анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	2	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений**	2	ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма**	2	повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма**	2	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики**	2	составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»**	2	разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега**	2	описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень**	2	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений**	2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение на лыжах способом «упор»**	1	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.17.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором**	1	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.18.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Поворот упором при спуске с пологого склона**	1	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.19.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона**	1	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.20.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции**	1	составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.21.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции**	1	контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола**	2	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	2	совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу**	1	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	1	закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	1	контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку**	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	1	разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	1	разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	1	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
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**	13	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	**Зарождение олимпийского движения**	0.5	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	0.5	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	1	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	1	обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.2.	**Понятие «техническая подготовка**	0.5	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.3.	**Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»**	0.5	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий**	0.5	знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0.5	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.6.	**Планирование занятий технической подготовкой**	0.5	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	0.5	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0.5	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.9.	**Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой**	1	обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		5		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	1	определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды**	2	анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	2	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений**	2	ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма**	2	повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма**	2	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики**	2	составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»**	2	разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега**	2	описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень**	2	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений**	2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение на лыжах способом «упор»**	1	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.17.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором**	1	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.18.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Поворот упором при спуске с пологого склона**	1	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.19.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона**	1	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.20.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции**	1	составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.21.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции**	1	контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола**	2	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	2	совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу**	2	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	2	закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	2	контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку**	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	2	разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	2	разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	2	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		53		
Раздел 4. СПОРТ				

4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	7	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		