**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**МКУ Отдел образования МО "Шарлыкский район "**

**Муниципальное образование "Шарлыкский район "**

**МБОУ "Шарлыкская СОШ №2"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Князев М.В.  протокол №1 от «25» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Богаткина О.А.  приказ №1 от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пахомов А.Ю.  приказ №1 от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1354657)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с.Шарлык** **2023 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 5 классе –68часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе –68часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 17 | 0 | 17 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 17 | 0 | 17 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 17 | 0 | 17 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 0 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 17 | 0 | 17 |  |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 0 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 11 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 17 | 0 | 17 |  |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 1 | 05.09.2023 |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека Т.Б. на занятиях. Высокий старт, бег с ускорением 15 м; игра «Рыбаки и рыбки» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 |  |
| 3 | Олимпийские игры древности Совершенствование высокого старта; бег по пересеченной местности; игра «Белые медведи» | 1 | 0 | 1 | 12.09.2023 |  |
| 4 | Режим дня Совершенствование высокого старта; бег по пересеченной местности; игра «Белые медведи» | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 |  |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием Сдача тестов по ф.к. равномерный бег 6 мин. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 |  |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий Бег 60м: «Пятнашки» с усложнением правил | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 |  |
| 7 | Определение состояния организм Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 |  |
| 8 | Составление дневника по физической культуре Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 |  |
| 9 | Упражнения утренней зарядки . Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола . | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 |  |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности . Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 |  |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбол | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 |  |
| 13 | Упражнения на развитие координации. Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 |  |
| 14 | Упражнения на формирование телосложения. Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 |  |
| 15 | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 |  |
| 16 | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 |  |
| 17 | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола 1- четверть: | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 |  |
| 18 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок)  Совершенствование ведения мяча с остановкой в 2 шага. Использовать в игре повороты с мячом на месте и передача мяча партнёру.. Позиционное нападение ч/з скрёстный выход. 2-четверть : | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 |  |
| 19 | Стойки и перемещения бегом ли-цом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 |  |
| 20 | Упражнения для развития гибкости.Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 |  |
| 21 | Упражнения для развития быстро-ты координационных способнос-тей. Остановка мяча стопой. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 |  |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Ведение мяча, отбор мяча. Игра. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 |  |
| 23 | Упражнения для развития гибкос-ти. Игра в футбол по основным правилам. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 |  |
| 24 | Упражнения для развития быстро-ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боко-вой линии, обманные движения. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 |  |
| 25 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 |  |
| 26 | Остановка мяча грудью. Двусто-ронняя игра. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 |  |
| 27 | Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 |  |
| 28 | Упражнения для развития быстро-ты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам. | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 |  |
| 29 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использова-нием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 |  |
| 30 | Упражнения для развития быстроты.Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 |  |
| 31 | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 |  |
| 32 | Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катя-щегося мяча. 2- четверть : | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 |  |
| 33 | Упражнения для развития коорди-нации движений. Ловля мяча, летящего навстречу.Двусторонняя игра. 3- четверть : | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 |  |
| 34 | Развитие выносливости. Комбина-ции из освоенных элементов техни-ки передвижения. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 |  |
| 35 | Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 |  |
| 36 | Висы и упоры. Упражнения на равновесие  Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки. Стр. упр. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д) | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 |  |
| 37 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д). Упр. на гимнастических скамейках. Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор, строевых упр. Строевые упражнения, перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 |  |
| 38 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. Строевые упр. Совершенствование акробатических упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырки. Развитие координации. Прыжки со скакалкой короткой и на большой. Разучивание танцевальных движений.  Отжимание. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 |  |
| 39 | Размахивание в висе, соскок. Подтягивание в висе. Танцевальная разминка  Строевые упр. Висы на перекладине мальчики, девочки на разновысотных брусьях. Совершенствование прыжков со скакалкой. Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на бревне. Закреплять акробатические упр. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 |  |
| 40 | Круговая тренировка. Упраж нения на г/снарядах. Кувырок вперёд  с трёх шагов и с разбега. Строевые упр. перестроение в одну, две, три шеренги разминка со скакалкой, разучивание танцевальных движений. Кувырки вперёд, назад, мост из положения, лёжа, (стоя) развивать координационные способности | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 |  |
| 41 | Т/Б при опорных прыжках. Строевые упражнения. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла, вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Разминка со скакалкой, разучивание танцевальных движений. Совершенствование акробатических упражнений в связке.  (козёл в ширину, высота 80-100см). | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 |  |
| 42 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие координации, внимания в двигательных качествах. Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжки со скакалкой. Танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 |  |
| 43 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие координации, внимания в двигательных качествах. Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжки со скакалкой. Танцевальные движения. Строевые упражнения.  Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой»; «противоходом»; «по диагонали».  Обучение упражнениям на перекладине в определённой последовательности. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 |  |
| 44 | ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация:  Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2024 |  |
| 45 | Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 |  |
| 46 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Продолжить обучению длительному скольжению на одной лыже  скользящем шаге. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 |  |
| 47 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 |  |
| 48 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 |  |
| 49 | Повороты переступанием. Торможение «плугом». Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты во время прохождения  дистанции на  2 км. Игра с горки на горку. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 |  |
| 50 | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок. Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» Дистанция 2,5 км. | 1 | 0 | 1 | 12.03.2024 |  |
| 51 | Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 |  |
| 52 | Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время. | 1 | 0 | 1 | 19.03.2024 |  |
| 53 | Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 |  |
| 54 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. 3- четверть : | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 |  |
| 55 | Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол. 4- четверть : | 1 | 0 | 1 | 09.04.2024 |  |
| 56 | Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 |  |
| 57 | Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол. | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 |  |
| 58 | Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 |  |
| 59 | Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 |  |
| 60 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 |  |
| 61 | Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 |  |
| 62 | Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 |  |
| 63 | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартого разгона, специальных упражнений бегуна. Подвижная игра «Салки». | 1 | 0 | 1 | 14.05.2024 |  |
| 64 | Совершенствование бегу на 60 метров с высокого и низкого старта. Бег в медленном темпе 1000м (6 мин.) Челночный бег 3\*10 м. Прыжки через большую скакалку, короткую. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 |  |
| 65 | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 6 мин. (2000м.) Совершенствование беговых упр. Круговая эстафета. | 1 | 0 | 1 | 21.05.2024 |  |
| 66 | Прыжки и многоскоки. Прыжки с места.  Бег 1000м зачёт (6 мин бег) в среднем темпе, прыжки на большой скакалке. Круговая и встречная эстафета. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после физических упр. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2024 |  |
| 67 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»  Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. | 1 | 0 | 1 | 28.05.2024 |  |
| 68 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Гладкий бег 6 – минутный. П/и «Салки на марше» .Окончание учебного года и подведение итогов за год. | 1 | 0 | 1 | 30.05.2024 |  |
| 69 |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |  |
| 71 |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  |  |  |  |
| 73 |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |  |  |
| 88 |  |  |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП.  Изучение техники бега в легкой атлетике. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2023 |  |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением | 1 | 0 | 1 | 04.09.2023 |  |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 1 | 0 | 1 | 08.09.2023 |  |
| 4 | Составление дневника физической культуры.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 0 | 1 | 11.09.2023 |  |
| 5 | Физическая подготовка человека. Совершенствование техники прыжка в длину способом "согнув ноги ". | 1 | 0 | 1 | 15.09.2023 |  |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки. Ведение мяча со сменой ритма движения. | 1 | 0 | 1 | 18.09.2023 |  |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Ведение мяча с изменением направления движения | 1 | 0 | 1 | 22.09.2023 |  |
| 8 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Ведение мяча со всеми изученными действиями. | 1 | 0 | 1 | 25.09.2023 |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения. Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2023 |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 02.10.2023 |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным | 1 | 0 | 1 | 06.10.2023 |  |
| 12 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением. | 1 | 0 | 1 | 09.10.2023 |  |
| 13 | Передачи мяча в игре. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2023 |  |
| 14 | Передачи мяча в игре. | 1 | 0 | 1 | 16.10.2023 |  |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 1 | 0 | 1 | 20.10.2023 |  |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 | 23.10.2023 |  |
| 17 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. 1 - четверть : | 1 | 0 | 1 | 27.10.2023 |  |
| 18 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 1 | 0 | 1 | 06.11.2023 |  |
| 19 | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1 | 0 | 1 | 10.11.2023 |  |
| 20 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема  Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы  Удары по летящему мячу серединой подъема  Удары по летящему мячу серединой лба  Удары по летящему мячу боковой частью лба  Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель  Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 1 | 0 | 1 | 13.11.2023 |  |
| 21 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы  Остановка мяча грудью  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | 17.11.2023 |  |
| 22 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)  Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника  Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 | 0 | 1 | 20.11.2023 |  |
| 23 | Выбивание мяча ударом ногой. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2023 |  |
| 24 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 | 0 | 1 | 27.11.2023 |  |
| 25 | Ловля катящегося мяча  Ловля мяча, летящего навстречу  Ловля мяча сверху в прыжке  Отбивание мяча кулаком в прыжке  Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 1 | 0 | 1 | 01.12.2023 |  |
| 26 | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | 0 | 1 | 04.12.2023 |  |
| 27 | Тактика свободного нападения  Позиционные нападения без изменения позиций  Позиционные нападения с изменением позиций  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 0 | 1 | 08.12.2023 |  |
| 28 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности | 1 | 0 | 1 | 11.12.2023 |  |
| 29 | Упражнения для развития быстроты и координации. Двухсторонняя игра футбол по основным правилам. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2023 |  |
| 30 | Упражнения для развития быстроты.Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра футбол по основным правилам. | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 |  |
| 31 | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра. | 1 | 0 | 1 | 22.12.2023 |  |
| 32 | Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двухсторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 |  |
| 33 | Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра. 2 - четверть : | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 |  |
| 34 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра. 3 - четверть : | 1 | 0 | 1 | 12.01.2024 |  |
| 35 | Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра. | 1 | 0 | 1 | 15.01.2024 |  |
| 36 | Упражнения для развития координации. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | 1 | 0 | 1 | 19.01.2024 |  |
| 37 | Гимнастика с  элементами акробатики. И.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте (комбинированный) | 1 | 0 | 1 | 22.01.2024 |  |
| 38 | Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках(комбинированный) | 1 | 0 | 1 | 26.01.2024 |  |
| 39 | Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно. Прыжки « ноги врозь» (козёл в ширину, высота 100-110см)  (комбинированный) | 1 | 0 | 1 | 29.01.2024 |  |
| 40 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту на оценку. Мост из положения стоя с помощью (комбинированный) | 1 | 0 | 1 | 02.02.2024 |  |
| 41 | Два кувырка вперед слитно. Прыжки через козла «ноги врозь» (комбинированный ). | 1 | 0 | 1 | 05.02.2024 |  |
| 42 | О.Р.У. со скакалкой. Поднимание туловища за 30 секунд на оценку. Мост из положения стоя с помощью. (комбинированный) | 1 | 0 | 1 | 09.02.2024 |  |
| 43 | Два кувырка вперед слитно на оценку. Лазанье по гимнастической лестнице, скамейке ( комбинированный) | 1 | 0 | 1 | 12.02.2024 |  |
| 44 | Прыжок через козла «ноги врозь». Мост из положения стоя с помощью. Подтягивание на в/п. (комбинированный) | 1 | 0 | 1 | 16.02.2024 |  |
| 45 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника | 1 | 0 | 1 | 19.02.2024 |  |
| 46 | Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | 26.02.2024 |  |
| 47 | ехника одновременного двухшажного хода на оценку. | 1 | 0 | 1 | 01.03.2024 |  |
| 48 | Техника бесшажного одновременного хода . | 1 | 0 | 1 | 04.03.2024 |  |
| 49 | Преодоление препятствий произвольным способом. | 1 | 0 | 1 | 11.03.2024 |  |
| 50 | Прохождение дистанции до 3 км. | 1 | 0 | 1 | 15.03.2024 |  |
| 51 | Лыжные гонки на 1 км. | 1 | 0 | 1 | 18.03.2024 |  |
| 52 | Подвижные игры на лыжах. 3 -- четверть : | 1 | 0 | 1 | 22.03.2024 |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. 4-- четверть : | 1 | 0 | 1 | 05.04.2024 |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 08.04.2024 |  |
| 55 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 12.04.2024 |  |
| 56 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 15.04.2024 |  |
| 57 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 19.04.2024 |  |
| 58 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 |  |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | 26.04.2024 |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | 29.04.2024 |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 06.05.2024 |  |
| 62 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 13.05.2024 |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 17.05.2024 |  |
| 64 | ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места.. | 1 | 0 | 1 | 20.05.2024 |  |
| 65 | ФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места и с 3-4 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | 24.05.2024 |  |
| 66 | Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча. | 1 | 0 | 1 | 27.05.2024 |  |
| 67 | ОФП.Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра. | 1 | 0 | 1 | 31.05.2024 |  |
| 68 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением. окончание учебного года и подведение итогов за год. | 1 | 0 | 1 | 22.05.2024 |  |
| 69 |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |  |
| 71 |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  |  |  |  |
| 73 |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |  |  |
| 88 |  |  |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. | 1 | 0 | 1 | 06.09.2023 |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России. Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением 40-60 м. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Скоростной бег до 60 метров. | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 |  |
| 5 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 |  |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 |  |
| 7 | Т.Б. и правила поведения на уроке баскетбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. | 1 | 0 | 1 | 27.09.2023 |  |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения Закрепление техники перемещения в стойке. | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком. | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 |  |
| 12 | Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2023 |  |
| 13 | Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 |  |
| 14 | Разучивание техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 |  |
| 15 | Закрепление техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 |  |
| 16 | Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 |  |
| 17 | Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 |  |
| 18 | Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли. 1 -- четверть : | 1 | 0 | 0 | 04.10.2023 |  |
| 19 | Закрепление техники броска мяча по кольцу после ловли. 2---- четверть. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 |  |
| 20 | Стойки и перемещения бегом ли-цом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра. Т.Б. и правила поведения на уроке футбола. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 |  |
| 21 | Упражнения для развития гибкости.Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 |  |
| 22 | Упражнения для развития быстро-ты координационных способнос-тей. Остановка мяча стопой. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 |  |
| 23 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Ведение мяча, отбор мяча. Игра. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 |  |
| 24 | Упражнения для развития коорди-нации движений. Комбинации из освоенных элементов. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 |  |
| 25 | Упражнения для развития гибкос-ти. Игра в футбол по основным правилам. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 |  |
| 26 | Упражнения для развития быстро-ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боко-вой линии, обманные движения. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 |  |
| 27 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 |  |
| 28 | Остановка мяча грудью. Двусто-ронняя игра. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 |  |
| 29 | Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 |  |
| 30 | Упражнения для развития быстро-ты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам. 2 --- четверть : | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 |  |
| 31 | 3 -- четверть : Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использова-нием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам. | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 |  |
| 32 | Упражнения для развития быстроты.Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 |  |
| 33 | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 |  |
| 34 | Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 |  |
| 35 | Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 |  |
| 36 | Совершенствовать технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 |  |
| 37 | Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 |  |
| 38 | Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 |  |
| 39 | Совершенствование техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 |  |
| 40 | Разучивание техник акробатического соединения из 3-4 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 |  |
| 41 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 |  |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 |  |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 |  |
| 44 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 |  |
| 45 | Разучивание одновременного одношажного хода. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 |  |
| 46 | Закрепление техники одновременного одношажного хода. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 |  |
| 47 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Учет 1 км. | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 |  |
| 48 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 |  |
| 49 | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 |  |
| 50 | 1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. 3 -- четверть : | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 |  |
| 51 | 1. ОФП. 2.Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 |  |
| 52 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. 4--- четверть : | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. 1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 |  |
| 54 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 |  |
| 55 | 1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Нижняя прямая подача. | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 |  |
| 56 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Введение в начальные игровые ситуации. 3 -- четверть : | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 |  |
| 57 | 4 -- четверть : 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З..Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 |  |
| 58 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 |  |
| 59 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 |  |
| 62 | Средние и длинные передачи мяча по прямой.1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 |  |
| 63 | Средние и длинные передачи мяча по прямой.1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 |  |
| 64 | Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 |  |
| 65 | Закрепление техники прыжка в высоту. | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 |  |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в высоту. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 |  |
| 67 | Совершенствование техники прыжка в высоту. | 1 | 0 | 1 | 22.05.2024 |  |
| 68 | Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Подведение итогов за год. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2024 |  |
| 69 |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |  |
| 71 |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  |  |  |  |
| 73 |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |  |  |
| 88 |  |  |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе.Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. | 1 | 0 | 1 | 06.09.2023 |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 |  |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура.Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 |  |
| 4 | Коррекция нарушения осанки.Бег 60 м. | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 |  |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела Разучивание техники прыжка в длину с разбега.. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 |  |
| 6 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Опека игрока в зоне. Т.Б. и правила поведения учащихся на уроке баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 |  |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий . Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке. | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 |  |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей.Закрепление техники опеки игрока в зоне. | 1 | 0 | 1 | 27.09.2023 |  |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения. Совершенствование техники опеки игрока в зоне. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 |  |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления. Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 |  |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 |  |
| 12 | Действия игрока в защите. | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 |  |
| 13 | Действия игрока в защите. | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 |  |
| 14 | Штрафной бросок. Закрепление техники штрафного броска. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 |  |
| 15 | Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра . | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 |  |
| 16 | Закрепление техники броска по кольцу после ведения.Учебная игра с заданиями. 1 -- четверть: : | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 |  |
| 17 | 2 -- четверть : Учебно-тренировочная игра | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 |  |
| 18 | Футбол: ( 15 часов). Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.  Ведение мяча внешней частью подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 |  |
| 19 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 |  |
| 20 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 |  |
| 21 | дар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 |  |
| 22 | Удар носком. Удар серединой подъёма. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 |  |
| 23 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 |  |
| 24 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 |  |
| 25 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 |  |
| 26 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 |  |
| 27 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 |  |
| 28 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 |  |
| 29 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 |  |
| 30 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 |  |
| 31 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 |  |
| 32 | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 |  |
| 33 | 3 -- четверть : Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 |  |
| 34 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 |  |
| 35 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 |  |
| 36 | 8-часов -гимнастика : Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 |  |
| 37 | Кувырок вперед и назад слитно. | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 |  |
| 38 | Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 |  |
| 39 | Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 |  |
| 40 | Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 |  |
| 41 | Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 |  |
| 42 | Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат. | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 |  |
| 43 | Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат. | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 |  |
| 44 | Лыжная подготовка -- 8 часов : Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий. | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 |  |
| 45 | Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 |  |
| 46 | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 |  |
| 47 | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 |  |
| 48 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.. Учет 1 км. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 |  |
| 49 | Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 |  |
| 50 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 |  |
| 51 | Спуски с горы с поворотами. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 |  |
| 52 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока(исходные положения). | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 |  |
| 53 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока(исходные положения). Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 |  |
| 54 | ОРУ, СБУ. Повторение положения стойки игрока. Круговая тренировка. 3 -- четверть : | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 |  |
| 55 | 4 -- четверть : Волейбол - 9 - часов ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Изучение техники передачи мяча сверху: | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 |  |
| 56 | 5 мин. медленный бег. ОРУ,СБи прыжковые упражнения. Повторение техники передачи мяча сверху. Комплекс силовых упражнений на ноги. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 |  |
| 57 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 |  |
| 58 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 |  |
| 59 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 |  |
| 60 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 |  |
| 61 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 |  |
| 62 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 |  |
| 63 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 |  |
| 64 | Легкая атлетика - 5 часов :Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта. | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 |  |
| 65 | Совершенствование техники бега с низкого старта. | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 |  |
| 66 | Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 |  |
| 67 | Совершенствование техники бега с низкого старта. | 1 | 0 | 1 | 22.05.2024 |  |
| 68 | Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Окончание учебного года и подведение итогов за год. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2024 |  |
| 69 |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |  |
| 71 |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  |  |  |  |
| 73 |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |  |  |
| 88 |  |  |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2023 |  |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха.Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров. | 1 | 0 | 1 | 04.09.2023 |  |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров. | 1 | 0 | 1 | 08.09.2023 |  |
| 4 | Восстановительный массаж. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 11.09.2023 |  |
| 5 | Восстановительный массаж. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2023 |  |
| 6 | Баскетбол - 11 - часов : Разучивание техники броска по кольцу в прыжке.Техника безопасности и правила поведения учащихся на уроке баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 18.09.2023 |  |
| 7 | Измерение функциональных резервов организма Закрепление техник броска по кольцу в прыжке. | 1 | 0 | 1 | 22.09.2023 |  |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха Закрепление техники броска по кольцу в прыжке. | 1 | 0 | 1 | 25.09.2023 |  |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания. Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2023 |  |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке. | 1 | 0 | 1 | 02.10.2023 |  |
| 11 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2023 |  |
| 12 | Совершенствование техники действия двух нападающих против одного защитника. | 1 | 0 | 1 | 09.10.2023 |  |
| 13 | Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2023 |  |
| 14 | Закрепление техники взаимодействия трех игроков. | 1 | 0 | 1 | 16.10.2023 |  |
| 15 | Совершенствование техники взаимодействия трех игроков. | 1 | 0 | 1 | 20.10.2023 |  |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков. | 1 | 0 | 1 | 23.10.2023 |  |
| 17 | 2 -- четверть : Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. | 1 | 0 | 1 | 27.10.2023 |  |
| 18 | Техника безопасности при занятиях футболом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу подъемом ноги. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Футбольные упражнения с мячом. | 1 | 0 | 1 | 06.11.2023 |  |
| 19 | Перемещение приставным шагом. Игровое поле. | 1 | 0 | 1 | 10.11.2023 |  |
| 20 | Закрепление перемещения приставным шагом. Правила игры. | 1 | 0 | 1 | 13.11.2023 |  |
| 21 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2023 |  |
| 22 | акрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | 1 | 0 | 1 | 20.11.2023 |  |
| 23 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2023 |  |
| 24 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 27.11.2023 |  |
| 25 | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2023 |  |
| 26 | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 04.12.2023 |  |
| 27 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2023 |  |
| 28 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 11.12.2023 |  |
| 29 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2023 |  |
| 30 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 |  |
| 31 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | 1 | 0 | 1 | 22.12.2023 |  |
| 32 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 |  |
| 33 | 3 -- четверть : Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 |  |
| 34 | акрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2024 |  |
| 35 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | 1 | 0 | 1 | 15.01.2024 |  |
| 36 | Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2024 |  |
| 37 | Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | 22.01.2024 |  |
| 38 | Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2024 |  |
| 39 | Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка | 1 | 0 | 1 | 29.01.2024 |  |
| 40 | Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2024 |  |
| 41 | Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. | 1 | 0 | 1 | 05.02.2024 |  |
| 42 | Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2024 |  |
| 43 | Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. | 1 | 0 | 1 | 12.02.2024 |  |
| 44 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 16.02.2024 |  |
| 45 | Закрепление техники четырехшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 19.02.2024 |  |
| 46 | Совершенствование техники четырехшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 26.02.2024 |  |
| 47 | Учет техники четырехшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 01.03.2024 |  |
| 48 | Лыжные гонки 2 км. | 1 | 0 | 1 | 04.03.2024 |  |
| 49 | Переход с попеременных на одновременные хода. | 1 | 0 | 1 | 11.03.2024 |  |
| 50 | Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода. | 1 | 0 | 1 | 15.03.2024 |  |
| 51 | Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода. | 1 | 0 | 1 | 18.03.2024 |  |
| 52 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи. Техника безопасности и правила поведения учащихся на уроке волейбола. | 1 | 0 | 1 | 22.03.2024 |  |
| 53 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | 05.04.2024 |  |
| 54 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 | 08.04.2024 |  |
| 55 | 4 -- четверть овершенствование верхней прямой подачи: | 1 | 0 | 1 | 12.04.2024 |  |
| 56 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | 0 | 1 | 15.04.2024 |  |
| 57 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 0 | 1 | 19.04.2024 |  |
| 58 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 |  |
| 59 | Удары | 1 | 0 | 1 | 26.04.2024 |  |
| 60 | Удары | 1 | 0 | 1 | 29.04.2024 |  |
| 61 | Блокировка | 1 | 0 | 1 | 06.05.2024 |  |
| 62 | Блокировка | 1 | 0 | 1 | 13.05.2024 |  |
| 63 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. | 1 | 0 | 1 | 17.05.2024 |  |
| 64 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. | 1 | 0 | 1 | 20.05.2024 |  |
| 65 | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность. | 1 | 0 | 1 | 24.05.2024 |  |
| 66 | Закрепление техники метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 12.11.2024 |  |
| 67 | Совершенствование техники метания мяча. | 1 | 0 | 1 | 13.11.2024 |  |
| 68 | Учет метания мяча на дальность. подведение итогов за год. | 1 | 0 | 1 | 20.11.2024 |  |
| 69 |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |  |
| 71 |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  |  |  |  |
| 73 |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |  |  |
| 88 |  |  |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**