**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МКОУ "ООШ № 2 г. Олонца им.Сорвина В.Д."**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»**

для обучающихся 5-9 классов

г.Олонец, 2023‌ ‌​

# Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является обязательной предметной областью «Физическая культура», составлена в соответствии с ФГОС ООО, требованиями к результатам основного общего образования и сохраняет преемственность с основной образовательной программой начального общего образования, с учётом примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура», учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучение учебного предмета, основные виды учебной деятельности, которые определены для каждого года обучения.

В рабочей программе нашли отражение:

* цели и задачи изучения физической культуры на уровне основного общего образования;
* планируемые результаты освоения физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС;
* содержание тем с указанием учебных часов;
* тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов;
* система оценки достижения планируемых предметных результатов по предмету «Физическая культура» на основном уровне образования.

При разработке рабочей программы были учтены психолого-педагогические особенности классов, индивидуальные особенности обучающихся, результаты обучения обучающихся.

Согласно учебному плану МКОУ «ООШ №2 г.Олонца имени Сорвина В.Д.», для обязательного изучения учебного предмета на основном уровне образования отводится 340 часов.

Рабочая программа составлена для 5 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); для 6 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 7 класс – 68 часа из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 8 класс - 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 9 класс - 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели).

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение предмета «физическая культура» в основной школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

-формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Исходя из сформулированных выше целей, изучение «Физической культуры» в основной школе направлено на решение следующих ***задач:***

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями и выполнения норм ГТО;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа реализуется в адресованном учащимся учебном комплексе:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебники входят в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и входит в утверждённый перечень учебников и учебных пособий, используемых в МКОУ «ООШ №2 г.Олонца имени Сорвина В.Д.»

# Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**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 физичес- ких нагрузок;

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

* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

## Универсальные коммуникативные действия:

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

## Универсальные учебные регулятивные действия:

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**5 класс**

*К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:*

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

# 6 класс

*К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:*

* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
* готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
* составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно- координированных упражнений (девочки);
* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
* 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);

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

# класс

*К концу обучения в 7 классе обучающийся научится*:

* проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
* объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
* объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
* 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
* 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);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# класс

*К концу обучения в 8 классе обучающийся научится*:

* проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
* анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, 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 учащимися 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (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;
* 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);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# класс

*К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:*

* отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
* понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
* объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
* использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
* 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 размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

-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.

# Содержание учебного предмета

**5 класс**

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

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

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

**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»*. (10 ч).** Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд; 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»*. (20ч).** 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»*. (14ч).** 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»*. (24ч).**

Баскетбол. 8 ч. 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. 10 ч. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

# 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»*. (10ч).** 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». (20 ч).*** 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»*. (14ч).** 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»*. (24ч).**

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.

# 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.

***Модуль «Гимнастика»*. (10ч).** Акробатические комбинации из ранее разучен- ных 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». (20ч).*** 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». (*14ч).** 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»*. (24ч).**

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.

# 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». (10ч).*** 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»*. (20ч).** 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»*. (14ч).** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

***Модуль «Спортивные игры»*. (24ч).**

Баскетбол.11ч. 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. 11ч. 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.

# класс

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

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

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

## Спортивно-оздоровительная деятельность.

***Модуль «Гимнастика». (10ч).*** 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»*. (20ч).** 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»*. (14ч).** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

***Модуль «Спортивные игры»*. (24ч).**

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.

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 5 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | |  |
| *Модуль «Лёгкая атлетика» 8 часов* | | | | |  |
| 1. | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.  Бег 30 м(у). | 1 | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Обучение технике высокого старта в беге на короткие дистанции. | 1 | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 5. | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | 1 | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  | | | | | |
| 6. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.) | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |  |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | |  |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Стойка баскетболиста. | 1 | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют  фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 10. | Развитие координационных способностей. Способы передвижений. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 11. | Остановка прыжком и в шаге. Правила игры в баскетбол. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 12. | Повороты с мячом. Терминология игры в баскетбол. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 13. | Ловля мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 14. | Передача мяча двумя руками от груди с места. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 15. | Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 16. | Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 17. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | |  |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Основы знаний. | 1 | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 20. | Кувырок вперед. Акробатические упражнения. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 21. | Развитие гибкости. 2-3 кувырка вперед. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 22. | Упражнения в висах и упорах. Обучение кувырку назад. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 23. | Закрепление техники кувырка назад. Комбинации из ранее освоенных элементов. Пресс(у.) | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 24. | Кувырок назад стойка ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимание(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 25. | Перекатом назад стойка на лопатках. Гибкость(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 26. | Развитие силовых способностей. Мост из положения лёжа на спине. Подтягивание(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 27. | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | 1 | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность  самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Нападение быстрым прорывом. |  | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 30. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 31. | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».Учебная игра. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 32. | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | |  |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Одежда, обувь лыжника правила ухода за инвентарём. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 34. | Обучение попеременному 2-ух шажному ходу. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 35. | Закрепление техники попеременного 2-ух шажного хода. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 36. | Обучение одновременному бесшажному ходу. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 37. | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 38. | Одновременный 2-х шажный ход. Дистанция 1 км(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 39. | Развитие выносливости(2,5 км медленным темпом). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 40. | Подъём «полуёлочкой». Встречная эстафета. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 41. | Торможение «плугом». Эстафеты. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 42. | Повороты «переступанием». Круговая эстафета. | 1 |  | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 43. | Горнолыжная техника(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 44. | Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 45. | Развитие выносливости (3 км медленным темпом). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 46. | Игры на лыжах. Эстафеты. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу |  |
|  |  |  | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 48. | Обучение передаче мяча сверху двумя руками. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 49. | Обучение приёму мяча снизу над собой. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 50. | Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 51. | Игры подготовительные к волейболу. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 53. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 54. | Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 55. | Нижняя прямая подача с 4-6 м. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 56. | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | |  |
|  | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 60. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Высокий старт и стартовый разгон. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 62. | Развитие скоростных способностей. Бег 30 м(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 63. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 64. | Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.) | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 65. | Эстафеты. Бег 60 м(у.). | 1 | мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 66. | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 67. | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 68. | КДП(контроль двигательной подготовленности). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| Итого за год | | 68 часов | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 6 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 8 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 1. | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Низкий старт. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Обучение технике низкого старта. Бег 30 м(у). | | 1 | | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Закрепление техники низкого старта в беге на 60 м. | | 1 | | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | | 1 | | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Ловля и передача мяча. | | 1 | | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Обучение передачам мяча со сменой мест в тройках. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Передача мяча со сменой мест в тройках. Правила, терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Развитие координационных способностей. Передача мяча со сменой мест в тройках. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Обучение ведение мяча шагом и бегом. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Ведение мяча в основной, средней и низкой стойках. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Броски мяча по кольцу после ведения одной и двумя руками. | | 1 | | | |  | |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Борьба за мяч». | | 1 | | | |  | |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  2-3 кувырка вперед(слитно). | | 1 | | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | 2-3 кувырка вперед(слитно). Акробатические упражнения. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Упражнения в висах и упорах. 2-3 кувырка назад(слитно). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | 2-3 кувырка назад(слитно). Комбинации из ранее освоенных элементов. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | 2-3 кувырка назад(слитно). ОРУ с гимнастическими палками. Пресс(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Мост из положения стоя, лежа. Гибкость(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Ловля и передача мяча со сменой мест. | |  | | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов. | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков. | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение одновременному 2-х шажному ходу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Обучение бесшажному ходу.Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Обучение одновременному одношажному ходу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Обучение торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Торможение плугом. Дистанция 2 км(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х300 м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом(у.). | | 1 | | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Обучение повороту плугом в спуске. Дистанция 1 км(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Развитие выносливости (4,5 км медленным темпом). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Игры на лыжах. Эстафеты. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах |  | |
| 48. | Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену, в парах. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Обучение передача мяча снизу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену, в парах. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Обучение нижней прямой подаче с 4-6м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку. Нижняя передача мяча. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча снизу над собой в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 4-6м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Учебные игры по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача с 4-6м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м(у.) | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 60 м с низкого старта. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м(у.). | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | |  | | |  |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | Тестирование по ОФП. | | | 1 |  | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| Итого за год | | | | | 68 часов | | | | | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 7 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 8 часов* | | | | | | | | |  | |
| 1. | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Стартовый разгон. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Высокий старт. Бег 30 м(у). | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания  малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Обучение технике передвижений. Челночный бег. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют  фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Сочетание способов передвижений. Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Бросок после бега и ловли мяча. Игра в «Вышибалу». | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра в «33». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | | 1 | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. | | 1 | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Повторение гимнастических элементов 5-6 класса. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила  общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Развитие гибкости. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Упражнения в висах и упорах. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Стойка на голове и руках согнувшись(м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Пресс(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Стойка на голове и руках согнувшись(м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Гибкость(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | |  |  | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Броски мяча по кольцу после ведения. Игры в «33», в «Вышибалу. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Учебная игра 3х3; 4х4 с заданиями. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение одновременному одношажному ходу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Одновременный одношажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Обучение одновременному одношажному коньковому ходу. Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Подъём в гору скользящим шагом. Встречная эстафета. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Подъём в гору скользящим шагом(у.). Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Торможение, поворот плугом и упором. Игра «Гонки с преследованием». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Торможение, поворот плугом и упором(у.). Дистанция 2 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Техника спуска. Подъём в гору ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. | | 1 | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Обучение преодолению бугров и впадин. Поворот на месте махом. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Техника лыжных ходов. Дистанция 2 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Развитие выносливости(4 км.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста. Перемещения. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах |  | |
| 48. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Передача мяча сверху, снизу(над собой, в стену, в парах). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу после перемещений. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу после перемещений, с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу в 3-ах, в группах. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Техника высокого старта. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Бег по дистанции и финиширование. Бег 30 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м(у.) | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. Бег 60 м(у.). | | 1 | Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | 1 |  | |
|  | |
| [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | КПД(контроль двигательной подготовленности). | |  |  | |  | |
| Итого за год | | | | 68 часов | | | | | | | |

**Тематическое планирование**

**Предмет «Физическая культура» 8 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 8 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 1. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Повторение техники низкого старта. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у). | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 3-6 шагов разбега. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Метание мяча на дальность с 3-6 шагов разбега(у.) | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Бег с изменением направления и скорости. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Развитие координационных способностей. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Нападение быстрым прорывом(3:2). Терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Взаимодействие 2-ух игроков в нападении и защите через заслон. Эстафеты с ведением. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в «Вышибалу». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в «33». | | 1 | | |  | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. | | 1 | | |  | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | | фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | |  | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Повторение акробатических элементов изученных в 6-7 классах. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Развитие гибкости. Кувырок вперед и назад(слитно). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Длинный кувырок прыжком с места(м.). Кувырок назад стойка ноги врозь(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Стойка на голове и руках(м.). С моста переход на одно колено(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Стойка на голове и руках(м.). С моста переход на одно колено(д.). Гибкость(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Ловля, передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом(3:2). | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Взаимодействие 2-ух игроков в нападении и защите через заслон.  Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение одновременному одношажному ходу  (стартовый вариант). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Одновременный одношажный ход(у.). Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Обучение одновременному 2-ух шажному коньковому ходу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Подъём в гору скользящим шагом. Встречная эстафета. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Одновременный 2-ух шажный коньковый ход(у.) Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Техника подъёмов в гору: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. Дистанция 2 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Торможение и поворот плугом. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Торможение и поворот упором(у.). | | 1 | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Одновременный одношажный коньковый ход Эстафеты 2х300 м. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Спуски со склона в основной, высокой, низкой стойках.  Дистанция 3 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Техника лыжных ходов. Игры на лыжах. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Спуски и подъёмы. Дистанции 1; 2; 3 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста. Перемещения. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | |  | |
| 48. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой,в стену, в парах). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста, перемещения, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Бег по дистанции и финиширование. Бег 60 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Развитие скоростно-силовых качеств. Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. | | | 1 | | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 2000 м (у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | КПД(контроль двигательной подготовленности). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| Итого за год | | | | | 68 часов | | | | | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 9 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | **Характеристика деятельности обучающихся** | | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 8 часов* | | | | | | | | |  | |
| 1. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Повторение техники низкого старта и стартового разгона. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 30 м(у). | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | закрепляют и совершенствуют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Метание мяча на дальность с 4-5шагов разбега(у.) | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБна уроках баскетбола.  Повторение материала изученного в 6-8 классах. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Обучение броску одной и двумя руками в прыжке. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Вырывание и выбивание мяча. Терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Личная защита в игровых взаимодействиях. Эстафеты с ведением. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Нападение быстрым прорывом. Игра в «Вышибалу». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Взаимодействие 3-ёх игроков. Игра в «33». | | 1 | | |  |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. | | 1 | | |  |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Повторение акробатических элементов изученных в 7-8 классах. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Равновесие, выпад и кувырок вперёд(д.).Из упора присев стойка на голове и руках(м.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Развитие гибкости. Равновесие, выпад и кувырок вперёд(д.). Из упора присев стойка на голове и руках(м.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Мост из положения стоя-встать(д.). Длинный кувырок из 3-4 шагов разбега(м.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Мост из положения стоя-встать(д.). Длинный кувырок из 3-4 шагов разбега(м.).Гибкость(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Развитие силовых способностей. Равновесие, переворот в сторону. Подтягивание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Бросок одной и двумя руками в прыжке. Нападение быстрым прорывом. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействия 2-ух; 3-ёх игроков. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Учебная игра 4х4; 5х5 с заданиями. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение попеременному 4-ёх шажному ходу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Попеременный 4-ёх шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Одновременный 2-ух шажный коньковый ход. Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Преодоление контруклона. Эстафеты 2х400 м. | | 1 | | |  | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Спуски со склона в основной, высокой, низкой стойках. Дистанция 3 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Техника лыжных ходов. «Биатлон». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Развитие выносливости(5 км.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Спуски и подъёмы. Дистанция 1; 2; 3 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | |  | |
| 48. | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой, в стену, в парах, в колоннах). | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Приём мяча от сетки. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой, в стену, в парах, в колоннах). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Бег по дистанции и финиширование. Бег 60 м(у.). Эстафеты. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Развитие скоростно-силовых качеств. Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. | | 1 | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 2000 м (у.). | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | КПД(контроль двигательной подготовленности). | | 1 | **educont.ru** | |
| Итого за год | | | | 68 часов | | | | | |

# Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Лист корректировки**

**Рабочей программы по учебному предмету «***Физическая культура»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Содержание корректировки** | **Основание для коррекции** | **Согласование вносимых изменений**  *(подпись заместителя директора по УВР)* | **Примечание** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |