

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МБОУ ЦО № 49

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ ЦО № 49

Плошкина Оксана  
Евгеньевна  
Приказ № 43-16-а от 31 дек.23

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от 28.02.2023

Экспертиза пройдена

Руководитель МО  
гуманитарного цикла

Василенко Наталья Вячеславовна  
Протокол № 1 от 28.08.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2834398)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится

возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

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

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

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

## **6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

##### Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».



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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

## **9 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по

организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды , формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|-----------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |  |                       |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                    |                     |               |  |                       |   |
| 1.1.  | Миф о зарождении Олимпийских игр и исторические сведения о древних Олимпийских играх | 1                | 0                  | 0                   |               |  | Устный опрос          | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 1.2.  | История завершения Олимпийских игр древности   | 1                | 0                  | 0                   |               |  | Устный опрос          | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |                    |                     |               |  |                       |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                    |                     |               |  |                       |   |
| 2.1.  | Режим дня и его значение для современного школьника                                  | 1                | 0                  | 0                   |               | устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями | Устный опрос          | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|      |   |   |   |   |  |   |              |   |
|------|---|---|---|---|--|---|--------------|---|
|      |   |   |   |   |  | показателей работоспособности в течение дня.;   |              |   |
| 2.3. | <b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b> | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 2.4. | <b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>    | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможным и причинами нарушения;        | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 2.6. | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>                       | 1 | 0 | 0 |  | устанавливают причинно-следственн   | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |





# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |   |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |  |                  |                    |                     |               |   |                      |   |
| 1.1.  | <b>Возрождение Олимпийских игр</b>   | 1                | 0                  | 0                   |               | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.   | Устный опрос         | <a href="https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977</a> |
| 1.2.  | <b>Зарождение Олимпийского движения в России и первые Олимпийские чемпионы</b> | 1                | 0                  | 0                   |               | знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании | Устный опрос         | <a href="https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977</a> |

|   |   |   |   |   |  |  |              |   |  |
|---|---|---|---|---|--|--|--------------|---|--|
|   |   |   |   |   |  | олимпийского<br>о движения.  |              |   |  |
| Итого по разделу                                      |   | 2 |   |   |  |  |              |   |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |   |   |   |  |  |              |   |  |
| 2.<br>2.  | <b>Физическая подготовка и физическая подготовленность человека</b>                                 | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977</a> |  |
| 2.<br>4.  | <b>Основные правила развития физических качеств</b>   | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «величина нагрузки».   | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977</a> |  |
| 2.<br>7.  | <b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b> | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени  | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977</a> |  |

|   |   |    |   |   |  |  |  |                    |   |  |
|---|---|----|---|---|--|--|--|--------------------|---|--|
|   |   |    |   |   |  |  |  | для их проведения. |   |  |
| Итого по разделу                              |   | 3  |   |   |  |  |  |                    |   |  |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |    |   |   |  |  |  |                    |   |  |
| 3.1.  | <b>Упражнения для коррекции телосложения</b>        | 1  | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос       | <a href="https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977</a> |  |
| 3.2.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b> | 1  | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос       | <a href="https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?yclid=146p120gzj35166977</a> |  |
| 3.4.  | <i>Модуль «Легкая атлетика».</i>                    | 11 |   |   |  |  |  |                    |   |  |

|  |   |           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3.1.3.                                     | <i>Модуль «Гимнастика».</i>                 | 13        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.9.                                     | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>         | 14        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.3.                                     | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> | 12        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.5.                                     | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>  | 13        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу                           |   | 65        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                                | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |   |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |  |                  |                    |                     |               |   |                      |   |
| 1.1.  | <b>Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР)</b> | 1                | 0                  | 0                   |               | Обсуждают этапы зарождения Олимпийских игр  | Устный опрос         | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 1.2.  | <b>Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр</b>    | 1                | 0                  | 0                   |               | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; | Устный опрос         | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 1.3.  | <b>Олимпийские игры в Москве и в Сочи</b>                            | 1                | 0                  | 0                   |               | Обсуждают значимые даты   | Устный опрос         | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                       |  | <b>3</b>         |                    |                     |               |   |                      |   |

**Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|      |   |   |   |   |  |  |              |  |
|------|---|---|---|---|--|--|--------------|--|
| 2.1. | <p><b>Понятие «техническая подготовка, «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b></p> | 1 | 0 | 0 |  | <p>осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укрепления и здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</p> | Устный опрос | <p><a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a></p> |
|------|---|---|---|---|--|--|--------------|--|

|      |   |   |   |   |  |   |              |   |
|------|---|---|---|---|--|---|--------------|---|
| 2.2. | <b>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека</b> | 1 | 0 | 0 |  | Осмысливают понятия «волевые качества», и изучают их виды   | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 2.3  | <b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>                                 | 1 | 0 | 0 |  | разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 2.4. | <b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>  | 1 | 0 | 0 |  | рассматривают   | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|      |   |   |   |   |  |   |              |   |
|------|---|---|---|---|--|---|--------------|---|
|      |   |   |   |   |  | основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;; |              | d=146p120gzj35166977  |
| 2.5. | <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b> | 1 | 0 | 0 |  | анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей,  | Устный опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |



|   |                                      |    |   |   |  |  |  |                 |   |
|---|--------------------------------------|----|---|---|--|--|--|-----------------|---|
|   |                                      |    |   |   |  |  | планируют<br>рекоменда<br>ции для<br>самостояте<br>льных<br>занятий<br>оздоровите<br>льной<br>физическо<br>й<br>культурой,<br>вносят в<br>дневник<br>физическо<br>й культуры<br>изменения<br>в<br>содержани<br>е и<br>направленн<br>ость<br>индивидуа<br>льных<br>занятий; |                 |   |
| Итого по разделу                              |                                      | 5  |   |   |  |  |  |                 |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |                                      |    |   |   |  |  |  |                 |   |
| 3.3.  | Модуль «Легкая атлетика».            | 10 | 0 | 0 |  |  |  | Устный<br>опрос | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 3.1<br>0.                                     | Модуль «Гимнастика».                 | 12 |   |   |  |  |  |                 |   |
| 3.1<br>6.                                     | Модуль «Зимние виды спорта».         | 14 |   |   |  |  |  |                 |   |
| 3.2   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». | 12 |   |   |  |  |  |                 |   |

|                                     |                                     |    |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----|--|--|--|--|--|--|
| 2.                                  |                                     |    |  |  |  |  |  |  |
| 3.2<br>7.                           | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу                    |                                     | 60 |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                     | 68 |  |  |  |  |  |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |   |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |   |                  |                    |                     |               |   |                      |   |
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b>     | 1                | 0                  | 0                   |               | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;   | Устный опрос;        | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b> | 1                | 0                  | 0                   |               | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных | Устный опрос;        | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|   |                                       |   |   |   |  |   |                                    |   |  |
|---|---------------------------------------|---|---|---|--|---|------------------------------------|---|--|
|   |                                       |   |   |   |  | критериев;;   |                                    |   |  |
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b> | 1 | 0 | 0 |  | анализируют понятие "адаптивная физическая культура"; анализируют понятие "лечебная физическая культура".;  | Устный опрос;                      | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |  |
| Итого по разделу                                      |                                       | 3 |   |   |  |   |                                    |   |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |                                       |   |   |   |  |   |                                    |   |  |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>     | 1 | 0 | 1 |  | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела | Устный опрос; Практическая работа; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |  |

|      |  |   |   |   |  |   |               |   |
|------|--|---|---|---|--|---|---------------|---|
|      |  |   |   |   |  | (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;   |               |   |
| 2.2. | <b>Коррекция избыточной массы тела</b> | 1 | 0 | 0 |  | <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела</p> <p>(А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |

|   |   |   |   |   |  |   |                                       |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>                       | 2 | 0 | 1 |  | анализируют определение "спортивная подготовка"; составляют план занятий спортивной подготовки.;  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 2.4.  | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> | 1 | 0 | 1 |  | записывают показатели своей физической подготовленности в дневник самонаблюдения; контролируют выполнение нормативов в каждой учебной четверти.;  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| Итого по разделу                              |   | 5 |   |   |  |   |                                       |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |   |   |   |  |   |                                       |   |
| 3.1.  | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  | 1 | 0 | 0 |  | повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых | Устный опрос;                         | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|      |                           |    |   |   |  |  |               |   |
|------|---------------------------|----|---|---|--|--|---------------|---|
|      |                           |    |   |   |  | направлений релаксации;;   |               |   |
| 3.2. | Модуль «Легкая атлетика». | 13 | 0 | 0 |  | <p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по</p> | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|      |                      |    |   |   |  |   |               |   |
|------|----------------------|----|---|---|--|---|---------------|---|
|      |                      |    |   |   |  | наклонному склону, выполняют его в полной координации.; |               |   |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». | 10 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжков через козла | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |



|           |                                      |    |   |   |  |  |  |
|-----------|--------------------------------------|----|---|---|--|--|--|
| 3.1<br>0. | Модуль «Зимние виды спорта».         | 10 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; | Устный опрос;<br><br><a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |
| 3.1<br>7. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». | 12 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и  | Устный опрос;<br><br><a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |

|           |                                     |    |   |   |  |   |               |   |
|-----------|-------------------------------------|----|---|---|--|---|---------------|---|
|           |                                     |    |   |   |  | разучивают по образцу.;   |               |   |
| 3.2<br>1. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». | 12 | 0 | 0 |  | <p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с</p> | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|           |   |   |   |   |  |  |               |   |
|-----------|---|---|---|---|--|--|---------------|---|
|           |   |   |   |   |  | образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;  |               |   |
| 3.2<br>б. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i> | 3 | 0 | 0 |  | знакомятся с тактической схемой игры «4- 4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);; знакомятся с тактической схемой игры «3- 1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |

|                                     |    |   |   |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| Итого по разделу                    | 59 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 3 |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 9 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |   |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |   |                  |                    |                     |               |   |                      |   |
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b>     | 1                | 0                  | 0                   |               | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;   | Устный опрос;        | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b> | 1                | 0                  | 0                   |               | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных | Устный опрос;        | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|   |                                       |   |   |   |  |   |                                    |   |  |
|---|---------------------------------------|---|---|---|--|---|------------------------------------|---|--|
|   |                                       |   |   |   |  | критериев;;   |                                    |   |  |
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b> | 1 | 0 | 0 |  | анализируют понятие "адаптивная физическая культура"; анализируют понятие "лечебная физическая культура".;  | Устный опрос;                      | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |  |
| Итого по разделу                                      |                                       | 3 |   |   |  |   |                                    |   |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |                                       |   |   |   |  |   |                                    |   |  |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>     | 1 | 0 | 1 |  | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела | Устный опрос; Практическая работа; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |  |

|      |  |   |   |   |  |   |               |   |
|------|--|---|---|---|--|---|---------------|---|
|      |  |   |   |   |  | (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;   |               |   |
| 2.2. | <b>Коррекция избыточной массы тела</b> | 1 | 0 | 0 |  | <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела</p> <p>(А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |

|   |   |   |   |   |  |   |                                       |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>                       | 2 | 0 | 1 |  | анализируют определение "спортивная подготовка"; составляют план занятий спортивной подготовки.;  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| 2.4.  | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> | 1 | 0 | 1 |  | записывают показатели своей физической подготовленности в дневник самонаблюдения; контролируют выполнение нормативов в каждой учебной четверти.;  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |
| Итого по разделу                              |   | 5 |   |   |  |   |                                       |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |   |   |   |  |   |                                       |   |
| 3.1.  | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  | 1 | 0 | 0 |  | повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых | Устный опрос;                         | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |



|      |                           |    |   |   |  |  |               |   |
|------|---------------------------|----|---|---|--|--|---------------|---|
|      |                           |    |   |   |  | направлений релаксации;;   |               |   |
| 3.2. | Модуль «Легкая атлетика». | 13 | 0 | 0 |  | <p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по</p> | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|      |                      |    |   |   |  |   |               |   |
|------|----------------------|----|---|---|--|---|---------------|---|
|      |                      |    |   |   |  | наклонному склону, выполняют его в полной координации.; |               |   |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». | 10 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжков через козла | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|           |                                      |    |   |   |  |  |  |
|-----------|--------------------------------------|----|---|---|--|--|--|
| 3.1<br>0. | Модуль «Зимние виды спорта».         | 10 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; | Устный опрос;<br><br><a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |
| 3.1<br>7. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». | 12 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и  | Устный опрос;<br><br><a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |

|           |                                     |    |   |   |  |  |               |   |
|-----------|-------------------------------------|----|---|---|--|--|---------------|---|
|           |                                     |    |   |   |  | разучивают по образцу.;  |               |   |
| 3.2<br>1. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». | 12 | 0 | 0 |  | <p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с</p> | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a> |

|           |   |   |   |   |  |  |               |   |
|-----------|---|---|---|---|--|--|---------------|---|
|           |   |   |   |   |  | образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;  |               |   |
| 3.2<br>б. | <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b> | 3 | 0 | 0 |  | знакомятся с тактической схемой игры «4- 4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);; знакомятся с тактической схемой игры «3- 1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; | Устный опрос; | <a href="https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=l46p120gzj35166977</a> |

|                                     |    |   |   |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| Итого по разделу                    | 59 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 3 |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| №<br>п<br>/<br>п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|------------------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|                  |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1.               | Миф о зарождении Олимпийских игр и исторические сведения о древних Олимпийских играх   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 2.               | История завершения Олимпийских игр древности   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 3.               | Режим дня и его значение для современного школьника  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 4.               | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 5.               | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 6.               | Упражнения для профилактики нарушения осанки   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 7.               | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений                          | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 8.               | ОФП. Высокий старт, гладкий равномерный бег 400м   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 9.               | ОФП. Высокий старт. Бег с ускорением, гладкий равномерный бег 400м   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 10.              | ОФП. Высокий старт. Бег с ускорением, гладкий равномерный бег 400м, прыжок в длину с места                                   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 11.              | ОФП. Высокий старт, бег с ускорением, прыжки в длину с места, равномерный бег 400м, метание мяча с места в вертикальную цель | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 12.              | ОФП. Бег на 30м и 60м, прыжки в длину с места,   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | метание мяча с места в вертикальную цель, равномерный бег  |   |   |   |  |              |
| 13. | ОФП. Прыжки в длину с места, метание мяча с места в вертикальную цель, равномерный бег   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 14. | ОФП. Гладкий равномерный бег до 500м, метание мяча в вертикальную цель, метание мяча на дальность с разбега  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 15. | ОФП. Метание мяча на дальность с разбега, подвижная игра   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 16. | ОФП. Высокий старт, бег на 30м   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 17. | ОФП. Высокий старт, бег на 60м, прыжки в длину с места   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 18. | ОФП. Прыжки в длину с места, метание мяча в горизонтальную цель  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 19. | ОФП. Прыжки в длину с места, метание мяча в горизонтальную цель  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 20. | Т/Б на уроках по гимнастике. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей ФР. Перестроение в движение дроблением и сведением. Кувырок вперед в группировке | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 21. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Перестроение в движении. Кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов                        | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 22. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад из стойки на лопатках            | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |



|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | в полушпагат   |   |   |   |  |              |
| 23. | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат   | 1 |   |   |  |              |
| 24. | 2 кувырка вперед, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 25. | Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед с последующим переворотом на 180 градусов, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в группировке. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (м), в упор присев (д)                                | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 26. | Танцевальные движения. Упражнения на гимнастическом бревне – ходьба с ускорением, поворотами и подскоками на месте и в движении, расхождение при встрече, преодоление прыжком боком с бревна с опорой на левую (правую) руку   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 27. | Танцевальные шаги. Упражнения на гимнастическом бревне (передвижения шагом, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке, спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку, расхождение при встрече, преодоление прыжком боком с бревна с опорой на левую (правую) руку | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 28. | Танцевальные шаги. Упражнения на гимнастическом бревне (передвижения шагом, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке, спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку, расхождение при встрече, преодоление прыжком боком с бревна с опорой на левую (правую) руку | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 29. | Опорный прыжок ноги врозь (м), в упор присев (д)   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 30. | Кувырок назад, опорный прыжок ноги врозь (м), в упор присев (д), танцевальные шаги галопа, польки  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 31. | Учет выполнения прикладных упражнений  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 32. | Т/Б на урок по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход, прохождение учебной дистанции до 1км   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 33. | Попеременный двушажный ход, прохождение учебной дистанции до 1км   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 34. | Попеременный двушажный ход, прохождение учебной дистанции до 1км. Повороты переступанием на месте и в движении   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 35. | Попеременный двушажный ход, прохождение учебной дистанции до 1км. Повороты переступанием на месте  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | и в движении   |   |   |   |  |              |
| 36. | Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение учебной дистанции. Подъем в горку «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».              | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 37. | Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем в горку «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 38. | Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем в горку «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Прохождение учебной дистанции | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 39. | Подъем в горку «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Прохождение учебной дистанции   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 40. | Торможение «плугом», прохождение учебной дистанции.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 41. | Торможение «плугом», прохождение учебной дистанции.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 42. | Прохождение учебной дистанции на время.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 43. | Прохождение учебной дистанции на время. Катание с горок  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 44. | Т/Б на уроках по баскетболу. ОФП. Основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения,  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | передача мяча двумя руками от груди на месте.  |   |   |   |  |              |
| 45. | ОФП. Основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 46. | ОФП. Основная стойка, передвижения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 47. | ОФП. Основная стойка, передвижения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом, со сменой мест после передачи      | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 48. | ОФП. Основная стойка, передвижения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом, со сменой мест после передачи      | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 49. | ОФП. Стойки, передвижения, ловля и передача мяча, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.                                 | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 50. | ОФП. Стойки, передвижения, ловля и передача мяча, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра.                   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 51. | ОФП. Передвижения, ловля и передача мяча, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра.                           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 52. | ОФП. Учебная игра по упрощенным правилам   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 53. | ОФП. Основная стойка, передвижения с изменением  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
|     | направления, остановка в шаге, прыжком после ускорения. Ловля и передача мяча 2-умя руками от груди на месте и в движении. Игра в баскетбол |   |   |   |  |              |
| 54. | ОФП. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой, змейкой, игра в баскетбол по правилам.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 55. | ОФП. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой, змейкой, игра в баскетбол по правилам.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 56. | ОФП. Игра в баскетбол   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 57. | Т/Б на уроках по волейболу. Основная стойка, передвижения приставными шагами, выход к мячу.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 58. | ОФП. Передвижения приставными шагами, выход к мячу, прямая нижняя подача через сетку.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 59. | ОФП. Передвижения приставными шагами, выход к мячу, прямая нижняя подача через сетку.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 60. | ОФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху, прямая нижняя подача через сетку.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 61. | ОФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху, прямая нижняя подача через сетку.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 62. | ОФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху, прямая нижняя подача через сетку, прием и передача мяча двумя руками снизу                       | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 63. | ОФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху, прямая нижняя подача через сетку, прием и передача мяча двумя руками снизу                       | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 64. | ОФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху, прямая нижняя подача через сетку, прием и передача мяча двумя руками снизу.<br>Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 65. | Основная стойка, передвижения приставными шагами вправо, влево, верхняя подача через сетку, прием и передача мяча снизу                          | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 66. | Основная стойка, передвижения приставными шагами вправо, влево, верхняя подача через сетку, прием и передача мяча снизу                          | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 67. | Основная стойка, передвижения, верхняя подача, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении                                   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|                                     |  |    |   |   |  |              |  |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--------------|--|
| 68.                                 | Основная стойка, передвижения, верхняя подача, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |   |   |  |              |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1.       | Возрождение<br>Олимпийских игр  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 2.       | Зарождение<br>Олимпийского движения<br>в России и первые<br>Олимпийские чемпионы  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 3.       | Физическая подготовка<br>и физическая<br>подготовленность<br>человека   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 4.       | Основные правила<br>развития физических<br>качеств  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 5.       | Закаливающие<br>процедуры с помощью<br>воздушных и солнечных<br>ванн, купания в<br>естественных водоёмах                      | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 6.       | Упражнения для<br>коррекции телосложения  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 7.       | Упражнения для<br>профилактики<br>нарушения зрения  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 8.       | Т/Б на занятиях по<br>легкой атлетике.<br>Комплекс упражнений<br>для развития гибкости и<br>координации движений              | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 9.       | Старт с опорой на одну<br>руку с последующим<br>ускорением,<br>спринтерский бег на 60м  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 10.      | Комплекс упражнений<br>для формирования<br>правильной осанки, бег с<br>преодолением<br>препятствий,<br>равномерный бег до 1км | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 11.      | Комплекс упражнений<br>для формирования<br>правильной осанки, бег с<br>преодолением<br>препятствий,<br>равномерный бег до 1км | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |



|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 12. | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, спринтерский бег на 60м, метание малого мяча до цели   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 13. | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, спринтерский бег на 60м, метание малого мяча до цели   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 14. | Бег с преодолением препятствий, метание малого мяча до цели, равномерный бег до 1км  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 15. | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, метание мяча в цель  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 16. | Бег с преодолением препятствий, метание мяча в цель  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 17. | Бег по пересеченной местности до 1500м, прыжки в длину с места   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 18. | Бег по пересеченной местности до 1500м, прыжки в длину с места, эстафетный бег   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 19. | Т/Б на уроках по гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Ходьба строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонную по два и по три и обратно | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 20. | Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Ходьба строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонную по два и по три и обратно                              | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 21. | Ходьба строевым шагом одной, двумя, тремя  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
|     | колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонную по два и по три и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках пережат в упор присев, два кувырка вперед в группировке   |   |   |   |  |              |
| 22. | Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла (м), прыжок ноги врозь (д)   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 23. | Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла (м), прыжок ноги врозь (д)   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 24. | Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла (м), прыжок ноги врозь (д). передвижения по гимнастическому бревну, поворот на носках в полуприсед (д) упражнения на невысокой перекладине – подъем в упор (м) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 25. | Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорный прыжок согнув   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
|     | ноги через гимнастического козла (м), прыжок ноги врозь (д). Передвижения по гимнастическому бревну, поворот на носках в полуприсед (д) упражнения на невысокой перекладине – подъем в упор (м)   |   |   |   |  |              |
| 26. | Два кувырка вперед в группировке. Опорный прыжок согнув ноги через козла (м), прыжок ноги врозь (д). Передвижения по гимнастическому бревну, поворот на носках в полуприсед (д) упражнения на невысокой перекладине – подъем в упор (м). с прыжка перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 27. | Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на невысокой перекладине. Ритмическая гимнастика: простейшие композиции, скачок, закрытый и открытый. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали, прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 28. | Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на невысокой перекладине. Ритмическая гимнастика: простейшие композиции, скачок, закрытый и открытый. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали, спиной и лицом к стенке | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 29. | Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на невысокой перекладине. Ритмическая гимнастика: простейшие композиции, скачок, закрытый и открытый. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали, спиной и лицом к стенке | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 30. | Лазание по гимнастической стенке, прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 31. | Лазание по гимнастической стенке, прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 32. | Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход, прохождение учебной дистанции  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 33. | Одновременный одношажный ход, прохождение учебной дистанции  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 34. | Одновременный одношажный ход,  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | прохождение учебной дистанции  |   |   |   |  |              |
| 35. | Одновременный одношажный ход, прохождение учебной дистанции.<br>Передвижение с чередованием попеременного 2шажного хода с одновременным одношажным | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 36. | Одновременный одношажный ход, передвижение с чередованием попеременного 2шажного хода с одновременным одношажным                                   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 37. | Передвижение попеременного 2шажного хода с чередованием одновременным одношажным ходом, торможение «упором», прохождение учебной дистанции         | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 38. | Передвижение попеременного 2шажного хода с чередованием одновременным одношажным ходом, торможение «упором», прохождение учебной дистанции         | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 39. | Передвижение попеременного 2шажного хода с чередованием одновременным одношажным ходом, торможение «упором», прохождение учебной дистанции         | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 40. | Учет перехода одного хода на другой, торможение «упором», прохождение учебной дистанции  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| 41. | Одновременный одношажный ход, торможение «упором», преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, прохождение учебной дистанции  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 42. | Торможение «упором», преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, прохождение учебной дистанции  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 43. | Одновременный одношажный ход, торможение «упором», преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, прохождение учебной дистанции  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 44. | Торможение «упором», преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, прохождение учебной дистанции  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 45. | Прохождение дистанции на время  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 46. | Т/Б на уроках по баскетболу. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 47. | Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 48. | Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения. Остановка в шаге, ведение мяча, ловля мяча после отскока от пола, бросок мяча в | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | корзину  |   |   |   |  |              |
| 49. | Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения. Остановка в шаге, ведение мяча, ловля мяча после отскока от пола, бросок мяча в корзину  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 50. | Передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге, ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 51. | Передвижение в основной стойке, остановка в шаге, ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.                                    | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 52. | Передвижения, остановки, ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения, бросок мяча в корзину после ведения, бросок мяча в корзину от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| 53. | Передвижения, остановки, ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения, бросок мяча в корзину после ведения, бросок мяча в корзину от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 54. | Учебная игра по правилам  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 55. | Передвижения в основной стойке, остановка в шаге, ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения, бросок мяча в корзину после движения. Бросок мяча двумя руками от груди с места, игра в баскетбол по правилам | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 56. | Ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча, броски мяча по кольцу, игра по правилам   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 57. | Учебная игра по правилам  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 58. | Т/Б на уроках по волейболу. Прямая подача снизу через сетку, повторение ранее изученных элементов   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |



|  |  |           |   |   |  |              |
|--|--|-----------|---|---|--|--------------|
| 59.  | Прямая подача снизу через сетку, повторение ранее изученных элементов                    | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 60.  | Прием и передача мяча с подачи. Учебная игра   | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 61.  | Верхняя прямая подача, прием и передача мяча с подачи. Учебная игра                      | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 62.  | Верхняя прямая подача, прием и передача мяча с подачи. Учебная игра                      | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 63.  | Подача мяча снизу через сетку, прием и передача мяча с подачи, игра в волейбол           | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 64.  | Передача мяча после перемещения. Игра по правилам  | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 65.  | Передача мяча из зоны в зону стоя на месте, учебная игра                                 | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 66.  | Передача мяча из зоны в зону стоя на месте, учебная игра                                 | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 67.  | Подача через сетку, передача после перемещения, передача из зоны в зону, игра в волейбол | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 68.  | Подача через сетку, передача после перемещения, передача из зоны в зону, игра в волейбол | 1         | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>68</b> |   |   |  |              |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1.       | Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР)   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 2.       | Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 3.       | Олимпийские игры в Москве и в Сочи  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 4.       | Понятие «техническая подготовка, «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 5.       | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека          | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 6.       | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 7.       | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 8.       | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой                                      | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 9.       | Упражнения для профилактики нарушения осанки  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 10.      | Т/Б на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег.  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 11.      | Эстафетный бег, бег 60м, метание теннисного мяча  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 12.      | Кроссовый бег   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 13.      | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м).                                | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | Встречные эстафеты.<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ.<br>Челночный бег (3 x 10).<br>Развитие скоростных качеств.   |   |   |   |  |              |
| 14. | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 15. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.<br>Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.<br>ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Правила соревнований по прыжкам в длину | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 16. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.<br>Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 17. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 18. | Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат.<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 18  | Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат.<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 19. | Т/Б на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений для коррекции фигуры.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 20. | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 21. | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.                                   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 22. | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (бревне) и ОРУ с гимнастическими палками.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 23. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 24. | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 25. | Подтягивания в висе.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 26. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | мячом. Эстафеты.<br>Развитие силовых способностей  |   |   |   |  |              |
| 27. | Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках<br>Девушки: кувырок назад в полушагат. 2-3 кувырка слитно | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| 28. | Акробатическая комбинация   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 30. | Упражнения для развития силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.          | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 31. | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный двушажный ход, прохождение учебной дистанции.  | 1 | 0 | 0 |  |              |
| 32. | Одновременный двушажный ход, передвижение с чередованием одновременного одношажного хода и двушажного хода с попеременным двушажным ходом, прохождение учебной дистанции. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 33. | Одновременный двушажный ход, передвижение с чередованием одновременного одношажного хода и двушажного хода с попеременным двушажным ходом, прохождение учебной дистанции. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 34. | Одновременный двушажный ход,  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
|     | передвижение с чередованием одновременного одношажного хода и двушажного хода с попеременным двушажным ходом. Повороты упором, прохождение учебной дистанции до 2-х км. |   |   |   |  |              |
| 35. | Передвижение с чередованием одновременного одношажного хода и двушажного хода с попеременным двушажным ходом. Повороты упором, прохождение учебной дистанции до 2-х км. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 36. | Повороты упором, преодоление препятствий на лыжах способами – перешагиванием, перелазанием.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 37. | Повороты упором, преодоление препятствий на лыжах способами – перешагиванием, перелазанием.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 38. | Повороты упором, преодоление препятствий на лыжах способами – перешагиванием, перелазанием. Прохождение учебного круга.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 39. | Прохождение дистанции до 2-ух км на время.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 40. | Преодоление препятствий на лыжах способами: перешагивания, перелазанием. Спуски в низкой стойке.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 41. | Одновременный двушажный коньковый ход   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 42. | Одновременный одношажный коньковый ход   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 43. | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 45. | Т/Б на уроках по баскетболу. Стойки игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 46. | Бросок мяча в корзину 1 и 2 руками в прыжке, игра в баскетбол по правилам.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 47. | Бросок мяча в корзину 1 и 2 руками в прыжке, игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 48. | Бросок мяча в корзину, технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линией. Игра по правилам.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 49. | Бросок мяча в корзину в прыжке, технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линией. Игра по правилам.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 50. | Техничко-тактические действия игроков в нападении, учебная игра.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 52. | Техничко-тактические действия игроков в нападении и в защите, учебная игра   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 53. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в 2,3)   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| 54. | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.                     | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 55. | Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.                           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 57. | Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, учебная игра | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 58. | Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон». Учебная игра.                   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |



|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 59. | Т/Б на урока по волейболу. Комплекс упражнений для регулирования массы тела.                                       | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 60. | Стойки и перемещения   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 61. | Прямая верхняя подача, тактические действия игроков передней линии в нападении, учебная игра.                      | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 62. | Прямая верхняя подача, передача мяча из зоны в зону после перемещения, тактические действия игроков. Учебная игра. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 63. | Прямая верхняя подача, передача мяча из зоны в зону после перемещения, тактические действия игроков. Учебная игра. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 64. | Передачи мяча в движении в 3, 2.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 65. | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Учебные игры.                         | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 66. | Прямая нижняя подача через сетку   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 67. | Прием и передача мяча снизу  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 68. | Прием и передача мяча сверху двумя руками  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 69. | Передача мяча над собой и через сетку.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 70. | Передача мяча над собой и партнеру (в парах).  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1.       | Т/Б на уроке.<br>Физическая культура в<br>современном обществе  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 2.       | Всестороннее и<br>гармоничное физическое<br>развитие  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 3.       | Адаптивная и лечебная<br>физическая культура  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 4.       | Коррекция осанки и<br>телосложения  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 5.       | Правила проведения<br>самостоятельных<br>занятий по коррекции<br>осанки и телосложения  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 6.       | Составление плана<br>занятий спортивной<br>подготовкой  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 7.       | Как учитывать<br>индивидуальные<br>особенности при<br>составлении планов<br>тренировочных занятий   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 8.       | Профилактика<br>умственного<br>перенапряжения   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 9.       | Т/Б при проведении<br>занятий по легкой<br>атлетике.<br>Техника низкого<br>старта. Стартовый<br>разгон.                                   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 10.      | Эстафетный бег,<br>передача эстафетной<br>палочки. Тестирование -<br>бег 30м.   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 11.      | Бег по дистанции<br>(70<br>80м). Финиширование.<br>Тестирование –<br>подтягивание (м.),<br>сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа (д.) | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 12.      | Бег 60 м на результат.  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | Специальные беговые упражнения   |   |   |   |  |              |
| 13. | Техника прыжка в длину с места и с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.                            | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 14. | Прыжок в длину с места и с разбега. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 15. | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 16. | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги».  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 17. | Прыжок в длину на результат. Метание мяча.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 18. | Бег (1500м - д., 2000м-м.).  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 19. | Кроссовый бег 2000м, туристическая полоса.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 20. | Кроссовый бег 2000м, туристическая полоса.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 21. | Бег с препятствиями.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 22. | Т/Б на занятиях по гимнастике. Комплексы дыхательной гимнастики. Длинный кувырок вперед с разбега 3-4 слитно (м), кувырок вперед и назад в полушпагат. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 23. | Юноши: стойка на голове и руках<br>Девушки: с моста переход на одно колено<br>Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 24. | Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | скамейке.  |   |   |   |  |              |
| 25. | Строевые упражнения.<br>Выполнение комбинации на перекладине.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 26. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 27. | Строевые упражнения.<br>Совершенствование техники опорного прыжка.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 28. | Опорный прыжок через козла<br>Юноши согнув ноги<br>Девушки ноги врозь  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 29. | Оценка техники опорного прыжка.<br>Эстафеты.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 30. | ОРУ с мячом.<br>Комбинации из разученных акробатических элементов.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 31. | Подтягивание на высокой и низкой перекладине.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 32. | Т/Б при проведении занятий по лыжной подготовке.<br>Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 33. | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 34. | Техника одновременного двухшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км.                                      | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 35. | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».                               | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 36. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Прохождение дистанции 1 км на результат.     | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 37. | Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км.                                       | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 38. | Техника спусков и подъемов на склонах.<br>Прохождение дистанции 2 км на результат.                           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 39. | Прохождение дистанции 2 км на результат.<br>Техника торможения и поворота «плугом».                          | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 40. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 41. | Совершенствование техники конькового хода.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 42. | Т/Б при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 43. | Техника броска двумя руками от головы с места.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 44. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 45. | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 46. | Личная защита. Учебная игра.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 47. | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.                            | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 48. | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.                | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 49. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.                                  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 50. | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 51. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                            | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 52. | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).                | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 53. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 54. | Т/Б при проведении занятий по волейболу.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
|     | Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.  |   |   |   |  |              |
| 55. | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 56. | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 57. | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 58. | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|                                     |   |    |   |   |  |              |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--------------|
| 59.                                 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 60.                                 | Передача мяча в тройках. Игра по упрощенным правилам.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 61.                                 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 62.                                 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 63.                                 | Нападающий удар после передачи.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 64.                                 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 65.                                 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 66.                                 | Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 67.                                 | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 68.                                 | Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |              |



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1.       | Т/Б на уроке.<br>Физическая культура в<br>современном обществе  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 2.       | Всестороннее и<br>гармоничное физическое<br>развитие  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 3.       | Адаптивная и лечебная<br>физическая культура  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 4.       | Коррекция осанки и<br>телосложения  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 5.       | Правила проведения<br>самостоятельных<br>занятий по коррекции<br>осанки и телосложения  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 6.       | Составление плана<br>занятий спортивной<br>подготовкой  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 7.       | Как учитывать<br>индивидуальные<br>особенности при<br>составлении планов<br>тренировочных занятий   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 8.       | Профилактика<br>умственного<br>перенапряжения   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 9.       | Т/Б при проведении<br>занятий по легкой<br>атлетике.<br>Техника низкого<br>старта. Стартовый<br>разгон.                                   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 10.      | Эстафетный бег,<br>передача эстафетной<br>палочки. Тестирование -<br>бег 30м.   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 11.      | Бег по дистанции<br>(70<br>80м). Финиширование.<br>Тестирование –<br>подтягивание (м.),<br>сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа (д.) | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |
| 12.      | Бег 60 м на результат.  | 1                | 0                     | 0                      |                  | Устный опрос            |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | Специальные беговые упражнения   |   |   |   |  |              |
| 13. | Техника прыжка в длину с места и с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.                            | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 14. | Прыжок в длину с места и с разбега. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 15. | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 16. | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги».  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 17. | Прыжок в длину на результат. Метание мяча.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 18. | Бег (1500м - д., 2000м-м.).  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 19. | Кроссовый бег 2000м, туристическая полоса.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 20. | Кроссовый бег 2000м, туристическая полоса.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 21. | Бег с препятствиями.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 22. | Т/Б на занятиях по гимнастике. Комплексы дыхательной гимнастики. Длинный кувырок вперед с разбега 3-4 слитно (м), кувырок вперед и назад в полушпагат. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 23. | Юноши: стойка на голове и руках<br>Девушки: с моста переход на одно колено<br>Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 24. | Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
|     | скамейке.  |   |   |   |  |              |
| 25. | Строевые упражнения.<br>Выполнение комбинации на перекладине.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 26. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 27. | Строевые упражнения.<br>Совершенствование техники опорного прыжка.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 28. | Опорный прыжок через козла<br>Юноши согнув ноги<br>Девушки ноги врозь  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 29. | Оценка техники опорного прыжка.<br>Эстафеты.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 30. | ОРУ с мячом.<br>Комбинации из разученных акробатических элементов.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 31. | Подтягивание на высокой и низкой перекладине.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 32. | Г/Б при проведении занятий по лыжной подготовке.<br>Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 33. | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 34. | Техника одновременного двухшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км.                                      | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 35. | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».                               | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 36. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Прохождение дистанции 1 км на результат.     | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 37. | Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км.                                       | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 38. | Техника спусков и подъемов на склонах.<br>Прохождение дистанции 2 км на результат.                           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 39. | Прохождение дистанции 2 км на результат.<br>Техника торможения и поворота «плугом».                          | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 40. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |  |   |   |   |  |              |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 41. | Совершенствование техники конькового хода.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 42. | Т/Б при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 43. | Техника броска двумя руками от головы с места.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 44. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 45. | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 46. | Личная защита. Учебная игра.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 47. | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.                            | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 48. | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.                | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 49. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.                                  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 50. | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 51. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                            | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 52. | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).                | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 53. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.           | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 54. | Т/Б при проведении занятий по волейболу.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|     |   |   |   |   |  |              |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
|     | Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.  |   |   |   |  |              |
| 55. | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 56. | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 57. | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.  | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 58. | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.   | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

|                                     |   |    |   |   |  |              |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--------------|
| 59.                                 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 60.                                 | Передача мяча в тройках. Игра по упрощенным правилам.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 61.                                 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 62.                                 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 63.                                 | Нападающий удар после передачи.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 64.                                 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 65.                                 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 66.                                 | Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 67.                                 | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.  | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 68.                                 | Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.   | 1  | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |              |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»