

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ВОЛГОРЕЧЕНСК КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Руководитель ШМО
Тарасова
Протокол № 1
от 31.08 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
по УВР
И.В.Тарасова

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора МБОУ «СОШ №3 города Волгореченска»
А.В.Гараев
Приказ № 184 от 31.08 2023г.

Приложение к ООП ООО
МБОУ "СОШ № 3
города Волгореченска"

Рабочая программа
по предмету " Физическая культура"
5-9 классы (ФГОС ООО)
основное общее образование
базовый уровень

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" составлена в соответствии с ФГОС ООО (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"), ФООП ООО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223), ФРП ООО по предмету «Физическая культура», а также Федеральной программой воспитания; на основе требований к результатам освоения ООП ООО МБОУ «СОШ №3 города Волгореченска», представленных в ФГОС ООО.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной,

спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска" предусматривает обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в объеме 340 ч. В том числе: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч.

Классы	В неделю	В год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 Класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

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

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

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

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).

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

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе урока).

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.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» (346ч).

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека (процессе урока).

Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры» 22ч.

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

Футбол (4). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Гимнастика» - 12ч. 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 градусов, 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». Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Модуль «Зимние виды спорта» - 12ч. 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 «Спорт» - 6ч. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

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.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).

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.

Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе урока).

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.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 68 часов.

Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.

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.

Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Модуль «Спортивные игры» -22ч.

Баскетбол (10ч). 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. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Волейбол (10ч). Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол (4ч). Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Гимнастика» - 12ч.

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). Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

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 «Зимние виды спорта» - 12ч. 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 «Спорт» - 6ч.

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

7 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бунтовского 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.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).

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 (в процессе урока).

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

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 68 часов.

Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.

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

мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры» -22ч.

Баскетбол (10ч). 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 (10ч). Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол (4ч). Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Гимнастика» - 12ч.

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 «Зимние виды спорта» - 12ч.

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 «Спорт» - 6ч.

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

8 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

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

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).

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 (в процессе урока).

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.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 68 часов.

Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.

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 «Спортивные игры» -22ч.

Баскетбол (10ч). 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 (10ч). 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 (2ч). Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Гимнастика» - 12ч.

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 «Зимние виды спорта» - 12ч.

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 «Спорт» - 6ч.

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

Модуль «Плавание» - 2ч. (теоретическое изучение материала)

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

9 класс

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

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.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).

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 (в процессе урока).

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

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 70 часов.

Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.

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 «Спортивные игры» -24ч.

Баскетбол (10ч). Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол (10ч). Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол (4ч). Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи,

остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Гимнастика» - 12ч.

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 «Зимние виды спорта» - 12ч.

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

Модуль «Спорт» - 6ч.

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

Модуль «Плавание» - 2ч. (теоретическое изучение материала)

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне основного общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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);

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

7 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

- знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- 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);

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

9 класс

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

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

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять 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 учебного предмета

Класс 5

Раздел	Тема урока	Кол -во часо в	Электронные образовательные ресурсы, используемые на уроке
Лёгкая	Бег на	2	https://marathonec.ru/beg-s-vysokogo-starta/

атлетика 14ч.	длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта		
	бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	https://beguza.ru/beg-na-korotkie-distancii/
	Челночный бег	2	https://marathonec.ru/chelnochny-beg/
	Бег по разметкам с максимальным темпом	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/
	прыжки в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
	Ловля теннисного мяча после отскока от пола	2	https://narodnyboec.ru/drugoe/kak-razvit-skorost-i-reakciyu-s-pomoshhyu-tennisnogo-myacha/
	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/
	метание малого мяча	2	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/

	на дальность с трёх шагов разбега.		
Спортивные игры 22ч			
Баскетбол (10ч).	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	https://infourok.ru/konspekt-uroka-peredacha-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-na-meste-i-v-dvizhenii-5699444.html
	ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	https://infourok.ru/konspekt-uroka-modul-sportivnye-igry-basketbol-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-po-priamoj-po-krugu-i-zmejkoj-6485417.html
	бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html
	ранее разученные технические действия с мячом	4	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/12/19/basketbol-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoy-shkole
Волейбол (10ч).	Прямая нижняя подача мяча;	2	https://studfile.net/preview/1866416/page:2/
	приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении;	2	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410
	ранее разученные технические действия с мячом.	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/11/obuchenei-elementam-voleybola-v-nachalnoy-shkole

Футбол (4ч)	Удар по неподвижном у мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/
	остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	https://stepik.org/lesson/669716/step/2
	ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/29/konspekt-zanyatiya-po-futbolu
	обводка мячом ориентиров (конусов).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/conspect/
«Гимнастика» - 12ч	Кувьрки вперёд и назад в группировке; кувьрки вперёд ноги «скрестно»; кувьрки назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
	Опорные прыжки через гимнастическ ого козла ноги врозь	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/
	опорные прыжки на гимнастическ ого козла с последующи м спрыгивание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/

	м		
	Упражнения на низком гимнастическом бревне:	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/
	передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-6212951.html
	подпрыгивания толчком двумя ногами;	1	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/
	передвижение приставным шагом	1	https://sport.wikireading.ru/31341
	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	https://studfile.net/preview/7125463/page:36/
	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-6212951.html

	за плечи».		
	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание)	1	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200800806
	прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv
	Передвижения в висе и упоре на руках. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1	http://gukovo-school23.ucoz.ru/2017/03/uprazhnenija_ozdorovitelnoj_napravlenosti_5-11.pdf
«Зимние виды спорта» - 12ч	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/
	повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	3	https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-zaniatiia-lyzhnaia-podgotovka-povoro.html
	подъем по пологому склону	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/

	способом «лесенка» и спуск в основной стойке;		
	преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	3	https://studfile.net/preview/1633871/page:7/
«Спорт» - 6ч	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	6	https://klgd4.ru/docs/2023-2024/РП_физкультура_5-9_2023-2024_ЭП.pdf

Класс 6

Раздел	Тема урока	Ко	Электронные образовательные ресурсы, используемые на
---------------	-------------------	-----------	---

		л- во час ов	уроке
«Лёгкая атлетика» - 14ч	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/
	спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/
	ранее разученные беговые упражнения.	4	
	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/
	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/
	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)	2	https://gimnaziya11rubczovsk-r22.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/67/2391/6abvg_fiz_ra_Mihaylova_N.D._22_23_ETsP.pdf
«Спортивные игры» -22ч.			
Баскетбол (10ч).	Технические действия игрока без мяча:	1	https://studopedia.ru/23_3477_deystviya-igroka-bez-myacha.html
	передвижение в стойке баскетболиста;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/

прыжки вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу;	1	https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizicheskoi-kultu-5.html
остановка двумя шагами и прыжком	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-ostanovkam-v-basketbole-3-klass-5480101.html
Упражнения с мячом:	2	https://multiurok.ru/files/basketbol-kompleks-uprazhnenii.html
ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину	1	https://multiurok.ru/files/basketbol-kompleks-uprazhnenii.html
Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	https://vk.com/wall-193714193_3713
Передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком	1	https://studfile.net/preview/16711348/page:4/
Передача мяча двумя руками от	1	https://multiurok.ru/index.php/files/basketbol-tiema-zakriepit-tiekhniku-vedieniia-i.html

	груди в максимально м темпе при встречном беге в колоннах.		
Волейбол (10ч)	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	4	https://multiurok.ru/files/obuchenie-tekhnike-priema-i-peredachi-miacha-sni-1.html
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	6	https://vk.com/wall-193441763_2604
Футбол (4ч)	Удары по катящемуся мячу с разбега	2	https://vk.com/wall-194617501_329
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его	2	https://vk.com/wall-193162443_1479

	ведении и обводке.		
«Гимнастика» - 12ч.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	2	https://vk.com/wall-193441763_2181
	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)	2	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-dlya-5-9-klasse-na-2023-2024-uch-god-6686865.html
	Опорные прыжки через гимнастичес	2	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-oporniy-prizhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-sposobom-sognuv-nogi-yunoshi-i-sposobom-nogi-vroz-devushki-klas-3190106.html

	кого козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).		
	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»)	2	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876258.pdf
	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	2	https://gimnaziya11rubczovsk-r22.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/67/2391/6abvg_fiz_ra_Mihaylova_N.D._22_23_ETsP.pdf
	Упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

	на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно		
	Лазанье по канату в три приема	1	https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html
«Зимние виды спорта» - 12ч	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	https://studfile.net/preview/7262953/page:3/
	повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	3	https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-zaniatiialyzhnaia-podgotovka-povoro.html
	подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
	преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
«Спорт» - 6ч.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,	6	https://gimnaziya11rubczovsk-r22.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/67/2391/6abvg_fiz_ra_Mihaylova_N.D._22_23_ETsP.pdf

	видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		
--	---	--	--

Класс 7

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы, используемые на уроке
«Лёгкая атлетика» - 14ч	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	3	https://vk.com/wall-193731555_3537
	эстафетный бег	3	https://beguza.ru/estafetnyj-beg/
	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	4	https://shkolachekanskaya-r18.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/r_p_fiz_ra.5_EP_.pdf
	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	4	https://multiurok.ru/files/metanie-metodika-obucheniia.html
«Спортивные игры» -22ч.			

Баскетбол (10ч).	Передача и ловля мяча после отскока от пола;	2	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-peredacham-miacha-uprazhneniia.html
	бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	2	https://studfile.net/preview/1725160/page:7/
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	4	https://vk.com/wall-193714193_3713
	ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	2	https://world-sport.org/games/basketball/technology/
Волейбол (10ч).	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника;	2	https://studfile.net/preview/4496742/
	передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	2	https://vk.com/wall-193586948_3606
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	6	https://vk.com/wall-193714193_3939
Футбол (4ч).	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали;	1	https://football-esthete.ru/peredachi-v-futbole/
	тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
	Игровая деятельность по правилам с	2	https://infourok.ru/tema-uroka-mini-futbol-otrabotka-tehnicheskikh-priemov-i-elementov-igry-4501214.html

	использованием ранее разученных технических приёмов.		
Гимнастика - 12ч.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики		https://vk.com/wall-193586948_2963
	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках		https://infourok.ru/urok-tehnika-vipolneniya-i-vidi-piramid-1614784.html
	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках		https://vk.com/wall-193441519_2340
	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе		https://xn--d1abbusciv.xn--p1ai/edu-06-2023-pb-126505/
	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие		http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/res_center/2018/formir_zd_bez_obr_jh/Uprazhnenija_v_ravnovesii.pdf
	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из		https://vk.com/wall-193441519_2629

	ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах		
	Лазанье по канату в два приёма		https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html
«Зимние виды спорта» - 12ч.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;	4	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
	переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	4	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html
	спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	4	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-vipolneniya-spuskov-podyomov-i-tormozheniy-3479780.html
«Спорт» - 6ч.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	6	https://gimnaziya11rubczovsk-r22.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/67/2391/6abvg_fiz_ra_Mihaylova_N.D._22_23_ETsP.pdf

Класс 8

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы, используемые на уроке
--------	------------	--------------	--

Лёгкая атлетика 14ч.	Кроссовый бег	4	https://marathonec.ru/beg-s-vysokogo-starta/
	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	3	https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html
	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	2	https://www.gto.ru/document
	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.	5	https://multiurok.ru/files/materialy-k-uroku-po-teme-samostoiatelnaia-podgoto.html
«Спортивные игры» -22ч.			
Баскетбол (10ч).	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;	2	https://vk.com/wall-212327315_958
	передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	2	https://studfile.net/preview/1725160/page:5/
	бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	4	https://vk.com/wall-193714193_3713
Волейбол (10ч).	Прямой нападающий удар;	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
	индивидуальное	2	https://vk.com/wall-193586948_3731

	блокирование мяча в прыжке с места		
	тактические действия в защите и нападении	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/05/17/volleybol-sovershenstvovanie-i-uchet-vypolneniya
Футбол (2ч).	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы;	1	https://studfile.net/preview/5242063/page:3/
	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).	1	https://studfile.net/preview/16723836/
Гимнастика - 12ч	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом	3	https://vk.com/wall-193441166_2330

	технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках		
	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях	3	https://vk.com/wall-199311890_859
	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах	2	https://vk.com/wall-113155055_1772
	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока	2	https://vk.com/wall-193714193_2768
	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики	2	https://vk.com/wall-199311890_831
«Зимние виды спорта» - 12ч.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	2	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/odnovremennyj-besshajnyj-hod-kratko.html
	преодоление естественных препятствий на лыжах широким	3	https://vk.com/wall-193714193_3154

	шагом, перешагиванием, перелазанием;		
	торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
	переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	2	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/
	ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/20/kompleks-podvodyashchih-uprazhneniy-dlya-ovladieniya
«Спорт» - 6ч.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	6	https://gimnaziya11rubczovsk-r22.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/67/2391/6abvg_fiz_ra_Mihaylova_N.D._22_23_ETsP.pdf
«Плавание» - 2ч. (теоретическое изучение материала)	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	https://iplav.com/stili/start-v-plavanii.html
	Повороты при	1	https://studfile.net/preview/4582192/page:4/

	<p>плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.</p>		
--	---	--	--

Система оценивания планируемых результатов освоения программы

Класс 5

Раздел	Тема урока	Вид контроля	Форма контроля
Лёгкая атлетика 14ч	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Челночный бег	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Бег по разметкам с максимальным темпом	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	прыжки в высоту с прямого разбега	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Ловля теннисного мяча после отскока от пола	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;

Баскетбол (10ч.).	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»		Практическая работа;
	бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	ранее разученные технические действия с мячом	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
Волейбол (10ч.).	Прямая нижняя подача мяча;	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении;	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	ранее разученные технические действия с мячом.	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
Футбол (4ч)	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	остановка катящегося мяча способом «наступания»	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	обводка мячом ориентиров (конусов).	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
«Гимнастика» - 12ч	Кувырки вперёд и назад в	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;

	группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках		
	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Упражнения на низком гимнастическом бревне:	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	подпрыгивания толчком двумя ногами;	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	передвижение приставным шагом	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;

	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание)	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	Передвижения в висе и упоре на руках. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
Зимние виды спорта» - 12ч	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа; Практическая работа;
	подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
	преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	<i>Текущий контроль</i>	Практическая работа;
«Спорт» - 6ч	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием	<i>Текущий контроль</i>	

	<p>средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>		
--	---	--	--

Класс 6

Раздел	Тема урока	Планируемые предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля
Лёгкая атлетика 14ч	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением		Текущий контроль	Практическая работа;
	спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции		Текущий контроль	Практическая работа;
	ранее разученные беговые упражнения.		Текущий контроль	Практическая работа;
	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;		Текущий контроль	Практическая работа;
	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень		Текущий контроль	Практическая работа;
	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции		Текущий контроль	Практическая работа;
«Спортивные игры» -22ч.				
Баскетбол (10ч).	Технические действия игрока без мяча:		Текущий контроль	Практическая работа;
	передвижение в стойке баскетболиста;		Текущий контроль	Практическая работа;

	прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу;		Текущий контроль	Практическая работа;
	остановка двумя шагами и прыжком		Текущий контроль	Практическая работа;
	Упражнения с мячом:		Текущий контроль	Практическая работа;
	ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину		Текущий контроль	Практическая работа;
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.		Текущий контроль	Практическая работа;
	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком		Текущий контроль	Практическая работа;
Волейбол (10ч)	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.		Текущий контроль	Практическая работа;
	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.		Текущий контроль	Практическая работа;
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием		Текущий контроль	Практическая работа;

	разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.			
Футбол (4ч)	Удары по катящемуся мячу с разбега		Текущий контроль	Практическая работа;
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		Текущий контроль	Практическая работа;
«Гимнастика» - 12ч.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		Текущий контроль	Практическая работа;
	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)		Текущий контроль	Практическая работа;

	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).		Текущий контроль	Практическая работа;
	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).		Текущий контроль	Практическая работа;
	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		Текущий контроль	Практическая работа;
	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно		Текущий контроль	Практическая работа;
	Лазанье по канату в три приёма		Текущий контроль	Практическая работа;
«Зимние виды спорта» - 12ч	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		Текущий контроль	Практическая работа;
	повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной		Текущий контроль	Практическая работа;

	дистанции;			
	подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке		Текущий контроль	Практическая работа;
	преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		Текущий контроль	Практическая работа;
«Спорт» - 6ч.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		Текущий контроль	Практическая работа;

Класс 7

Раздел	Тема урока	Планируемые предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля
Лёгкая атлетика 14ч	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;		Текущий контроль	Практическая работа;
	эстафетный бег		Текущий контроль	Практическая работа;
	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в		Текущий контроль	Практическая работа;

	высоту способом «перешагивание».			
	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		Текущий контроль	Практическая работа;
«Спортивные игры» -22ч.				
Баскетбол (10ч).	Передача и ловля мяча после отскока от пола;		Текущий контроль	Практическая работа;
	бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		Текущий контроль	Практическая работа;
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом		Текущий контроль	Практическая работа;
	ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		Текущий контроль	Практическая работа;
Волейбол (10ч).	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника;		Текущий контроль	Практическая работа;
	передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову		Текущий контроль	Практическая работа;
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		Текущий контроль	Практическая работа;

Футбол (4ч).	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали;		Текущий контроль	Практическая работа;
	тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии		Текущий контроль	Практическая работа;
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		Текущий контроль	Практическая работа;
Гимнастика - 12ч	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики		Текущий контроль	Практическая работа;
	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках		Текущий контроль	Практическая работа;
	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках		Текущий контроль	Практическая работа;
	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и		Текущий контроль	Практическая работа;

	ног, выполняемых в среднем и высоком темпе			
	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие		Текущий контроль	Практическая работа;
	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах		Текущий контроль	Практическая работа;
	Лазанье по канату в два приёма		Текущий контроль	Практическая работа;
«Зимние виды спорта» - 12ч.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;		Текущий контроль	Практическая работа;
	переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		Текущий контроль	Практическая работа;
	спуски и подъёмы ранее освоенными способами.		Текущий контроль	Практическая работа;
«Спорт» - 6ч.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с		Текущий контроль	Практическая работа;

	использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.			
--	---	--	--	--

Класс 8

Раздел	Тема урока	Планируемые предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля
Лёгкая атлетика 14ч	Кроссовый бег		Текущий контроль	Практическая работа;
	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		Текущий контроль	Практическая работа;
	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО		Текущий контроль	Практическая работа;
	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.		Текущий контроль	Практическая работа;
«Спортивные игры» -22ч.				
Баскетбол (10ч)	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча		Текущий контроль	Практическая работа;

	двумя руками;			
	передача мяча одной рукой от плеча и снизу;		Текущий контроль	Практическая работа;
	бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.		Текущий контроль	Практическая работа;
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		Текущий контроль	Практическая работа;
Волейбол (10ч)	Прямой нападающий удар;		Текущий контроль	Практическая работа;
	индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		Текущий контроль	Практическая работа;
	тактические действия в защите и нападении		Текущий контроль	Практическая работа;
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		Текущий контроль	Практическая работа;
Футбол (2ч).	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы;		Текущий контроль	Практическая работа;
	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		Текущий контроль	Практическая работа;

	футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).			
Гимнастика - 12ч	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках		Текущий контроль	Практическая работа;
	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях		Текущий контроль	Практическая работа;
	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах		Текущий контроль	Практическая работа;
	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока		Текущий контроль	Практическая работа;
	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и		Текущий контроль	Практическая работа;

	упражнений ритмической гимнастики			
«Зимние виды спорта» - 12ч.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;		Текущий контроль	Практическая работа;
	преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;		Текущий контроль	Практическая работа;
	торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;		Текущий контроль	Практическая работа;
	переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;		Текущий контроль	Практическая работа;
	ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.		Текущий контроль	Практическая работа;
Спорт» - 6ч	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		Текущий контроль	Практическая работа;
Плавание» - 2ч. (теоретическое)	Старт прыжком с тумбочки при		Текущий контроль	Практическая работа;

изучение материала)	плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.			
	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.		Текущий контроль	Практическая работа;