

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
основного общего образования,
утверждённой приказом директора
Приказ № 162-ОД от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**пгт. Уральский
2023 г.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «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 «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие

дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 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 по учебному предмету «Физическая культура»
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа				
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
2	Олимпийские игры древности	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 часа				

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
3	Режим дня Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p>	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре	1	<p>Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении.</p> <p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и</p>	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле. Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры.</p>	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа				
5	Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные	1	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	мероприятия в режиме учебной деятельности		деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	«Моя школа»
6	Упражнения на развитие гибкости	1	Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
7	Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			занятий на развитие координации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.
2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") – 8 часов**

8	Бег на длинные дистанции	1	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
9	Бег на длинные дистанции	1	Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
10	Бег на короткие дистанции	1	на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
11	Бег на короткие дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
15	Метание малого мяча на дальность	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростносиловых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			появления, устанавливают способы устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.	
2.2. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") – 8 часов				
16	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
17	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
18	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой»	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
19	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
20	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
21	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
22	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
23	Обводка мячом ориентиров	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	
2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") – 6 часов				
24	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
25	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
26	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта). Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно». Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>выполнения её упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения. Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
2.3 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") – 8 часов				
30	Техника ловли мяча	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
31	Техника передачи мяча	1	передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
32	Техника передачи мяча	1	передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
33	Ведение мяча стоя на месте	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
34	Ведение мяча в движении	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
35	Ведение мяча в движении	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
36	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	

2.4 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") – 10 часов

38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
42	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
43	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
44	Спуск на лыжах с пологого склона	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
45	Спуск на лыжах с пологого склона	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
46	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
47	Преодоление небольших препятствий при спуске с	1		Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	пололого склона		<p>лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия</p>	«Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.	
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") – 10 часов				
48	Прямая нижняя подача мяча	1	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
49	Прямая нижняя подача мяча	1	Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
50	Приём и передача мяча снизу	1	Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
51	Приём и передача мяча снизу	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
52	Приём и передача мяча сверху	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
53	Приём и передача мяча сверху	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
54	Технические действия с мячом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
55	Технические действия с мячом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
56	Технические действия с мячом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
57	Технические действия с мячом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") – 12 часов				
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	км. Подводящие упражнения			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
67-68	Резервное время	2		-
Резервное время - 2 часа (из них АКР – 2 часа)				
Итого по программе – 68 часов				

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 час				
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 часа				
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
3	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана	1	Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	самостоятельных занятий физической подготовкой		«физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник	«Моя школа»
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	«физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>физической культуры. Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой. Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия,</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>показатели пульса). Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляют план индивидуальных занятий на</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.</p>	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час				
5	Упражнения для коррекции телосложения, профилактики нарушения зрения и профилактики нарушений осанки	1	<p>Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной</p>	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.</p>	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 63 часа				
Модуль «Легкая атлетика» - 10 часов				
6	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
7	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	«Моя школа»
8	Спринтерский бег	1	Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
9	Спринтерский бег	1	Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
10	Гладкий равномерный бег	1	Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, разучивают его по фазам и в полной координации.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
11	Гладкий равномерный бег	1	Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
14	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
15	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			предлагают способы их устранения (работа в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	
Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры») - 8 часов				
16	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
17	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	
Гимнастика (модуль «Гимнастика») – 10 часов				
24	Акробатические комбинации	1	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
25	Акробатические комбинации	1	общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
29	Лазание по канату в три приема	1	занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
30	Лазание по канату в три приема	1	учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
32	Упражнения ритмической гимнастики	1	в полной координации. Контролируют технику	Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			выполнения опорных прыжков другими учащимися,	ФГИС «Моя школа»
33	Упражнения ритмической гимнастики	1	сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>сложности, делают выводы. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.</p>	
Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры») – 8 часов				
34	Передвижение в стойке баскетболиста	1	Совершенствуют ранее разученные технические	Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	ФГИС «Моя школа»
35	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
37	Упражнения в ведении мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») – 7 часов				
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
43	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
44	Преодоление небольших трамплинов при спуске с	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	пололого склона		ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижение на лыжах	ФГИС «Моя школа»
45	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
46	Упражнения лыжной подготовки	1	одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
47	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
48	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	техники передвижения на лыжах одновременным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	
Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры») – 10 часов				
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
51	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
52	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») – 10 часов				
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			ФГИС «Моя школа»
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
67-68	Резервное время	2		-
Резервное время - 2 часа (из них АКР – 2 часа)				
Итого по программе – 68 часов				

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа				
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.</p>	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 часа				
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Тактическая подготовка	1	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
4	Планирование занятий технической подготовкой.	1	технической подготовки в	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой		<p>жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических</p>	«Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти. Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений). Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке. Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения. Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).</p>	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час				
5	Упражнения для коррекции телосложения, профилактики	1	Знакомятся со способами и правилами измерения	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	нарушения осанки и		отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.	«Моя школа»

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность -

Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») – 10 часов

6	Преодоление препятствий наступанием	1	Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
7	Преодоление препятствий наступанием	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
8	Преодоление препятствий	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	прыжковым бегом		сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	ФГИС «Моя школа»
9	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
10	Эстафетный бег	1	Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
11	Эстафетный бег	1	Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
12	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
13	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
14	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	
Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры») – 10 часов				
16	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
17	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
18	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
19	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
20	Тактические действия при выполнении углового удара	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
21	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
22	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
Гимнастика (модуль «Гимнастика») – 8 часов				
26	Акробатические комбинации	1	Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.	«Моя школа»
27	Акробатические пирамиды	1	Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
28	Стойка на голове с опорой на руки	1	Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
29	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
30	Комбинация на гимнастическом бревне	1	Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
31	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
32	Лазанье по канату в два приёма	1	Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
33	Лазанье по канату в два приёма	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>	
Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры») – 9 часов				
34	Передача мяча после отскока от пола	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
35	Передача мяча после отскока от пола	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
36	Ловля мяча после отскока от пола	1	технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Знакомятся	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
39	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники учителя,	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения,	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») – 10 часов				
43	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
44	Торможение на лыжах способом «упор»	1	торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
45	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
46	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
47	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	технику подводящих упражнений и торможение упором. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения,	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
48	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	технику подводящих упражнений и торможение упором. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения,	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
49	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	технику подводящих упражнений и торможение упором. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения,	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
50	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
51	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
52	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.</p>	
Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры») – 8 часов				
53	Верхняя прямая подача мяча	1	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями</p>	
54	Верхняя прямая подача мяча	1		
55	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
57	Перевод мяча за голову	1		
58	Перевод мяча за голову	1		
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») – 8 часов				
61	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м, Метание мяча весом 150г	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
67-68	Резервное время	2		-
Резервное время - 2 часа (из них АКР – 2 часа)				
Итого по программе – 68 часов				

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа				
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Анализируют и осмысливают	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>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 критериев. Обсуждают темы: – «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием» ; – «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность» ; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» . Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления» ; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации» ; – «История и развитие Паралимпийских игр».</p>	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 часа				
3	Коррекция нарушения осанки, избыточной массы тела. Правила проведения	1	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения		возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой	
4	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы. Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя. Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.</p>	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность -1 час				
5	Профилактика умственного перенапряжения, утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<p>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 направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и</p>	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») – 10 часов

6	Бег на короткие дистанции	1	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. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
7	Бег на средние дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
8	Бег на длинные дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
9	Бег на длинные дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
10	Прыжки в длину с разбега	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
11	Прыжки в длину с разбега	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
14	Правила проведения	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	соревнований по сдаче норм комплекса ГТО		учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для	ФГИС «Моя школа»
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>самостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника). Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции. Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса. Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p>	
Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры») – 6 часов				
16	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма	1	Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	стопы		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. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	«Моя школа»
17	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
18	Правила игры в мини-футбол	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
19	Правила игры в мини-футбол	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
20	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
21	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
Гимнастика (модуль «Гимнастика») – 8 часов				
22	Акробатические комбинации	1	Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
23	Акробатические комбинации	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
27	Гимнастическая комбинация на	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	перекладине		комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.	ФГИС «Моя школа»
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
29	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях.</p>	
Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры») – 10 часов				
30	Повороты с мячом на месте	1	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
31	Повороты с мячом на месте	1	Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
33	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
34	Передача мяча одной рукой снизу	1	мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
35	Передача мяча одной рукой снизу	1	выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.	«Моя школа» Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p>	
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») – 9 часов				
40	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
41	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
42	Способы преодоления	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	естественных препятствий на лыжах		хода, выделяют фазы движения и оценивают	ФГИС «Моя школа»
43	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	технические трудности их выполнения. Описывают технику выполнения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
44	Торможение боковым скольжением	1	одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
45	Торможение боковым скольжением	1	по фазам движения и в полной координации. Разучивают подводящие упражнения, фазы движения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
46	Переход с одного лыжного хода на другой	1	одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации. Контролируют технику выполнения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
47	Переход с одного лыжного хода на другой	1	упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
48	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий. Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом. Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором. Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно. Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений. Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения.	
Плавание (модуль «Плавание») – 2 часа				
49	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания – кроль на груди. Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции. Разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
50	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций	1	Выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди. Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине. Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции. Выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом.</p>	
Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры») – 8 часов				
51	Прямой нападающий удар	1	Знакомятся с образцом техники прямого нападающего	Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			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 образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися,	«Моя школа»
52	Прямой нападающий удар	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
55	Тактические действия в защите	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
56	Тактические действия в нападении	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») – 10 часов				
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		Библиотека ЦОК ФГИС

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			«Моя школа»
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
67-68	Резервное время	2		-
Резервное время - 2 часа (из них АКР – 2 часа)				
Итого по программе – 68 часов				

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 час				
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1	Обсуждают вопросы: – что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; – почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессиональноприкладная физическая культура», устанавливают цели профессиональноприкладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой,</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 часа				
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. Занятия физической культурой и режим питания	1	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.). Знакомятся с правилами проведения банных	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование.</p> <p>Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).</p> <p>Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар).</p> <p>Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе). Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися,</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час				
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») – 11 часов					
5	Бег на короткие дистанции	1	Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
6	Бег на длинные дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
7	Бег на длинные дистанции	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
10	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
11	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
12	Прыжки в высоту	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
13	Прыжки в высоту	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
14	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
15	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»	
Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры») – 8 часов					
16	Ведение мяча	1		Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
17	Ведение мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
18	Приемы мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
19	Передачи мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
20	Передачи мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
21	Остановки и удары по мячу с места	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
22	Остановки и удары по мячу с места	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
23	Остановки и удары по мячу в движении	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры») – 9 часов

24	Ведение мяча	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
25	Ведение мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
26	Передача мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
27	Передача мяча	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
28	Приемы и броски мяча на месте	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
29	Приемы и броски мяча на месте	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
30	Приемы и броски мяча в прыжке	1	Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
31	Приемы и броски мяча после ведения	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
32	Приемы и броски мяча после ведения	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
Гимнастика (модуль «Гимнастика») – 9 часов				
33	Длинный кувырок с разбега	1	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
34	Кувырок назад в упор	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
35	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
36	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
39	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
40	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
41	Упражнения черлидинга	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p>Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков,</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			<p>выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений</p>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом.	
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») – 6 часов				
42	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
43	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
44	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
45	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
46	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
47	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
Плавание (модуль «Плавание») – 2 часа				
48	Плавание брассом	1	Знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения. Выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук). Выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде. Выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. Знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди.	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
49	Повороты при плавании брассом	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом. Выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом.	
Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры») – 10 часов				
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
53	Приёмы и передачи мяча на месте	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
54	Приёмы и передачи в движении	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
55	Приёмы и передачи в движении	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
56	Удары	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
57	Удары	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
58	Блокировка	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
59	Блокировка	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») – 9 часов				

№ п/п	Тема урока	Кол-во академ. часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
60	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
65-66	Резервное время	2		-
Резервное время - 2 часа (из них АКР – 2 часа)				
Итого по программе – 66 часов				

