Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новополевская основная общеобразовательная школа

Приложение к Основной образовательной программе основного общего образования МБОУ Новополевская основная общеобразовательная школа

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для уровня основного общего образования**

СОДЕРЖАНИЕ

***Модуль «Гимнастика»***

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**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.

***Гимнастика с основами акробатики***. 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).

Упражнениянанизком гимнастической скамейке: 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».

**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 физкультурной 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***.

***Гимнастика с основами акробатики.*** 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 комбинациинанизком гимнастической скамейке 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).

**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 физкультурной 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***.

***Гимнастика с основами акробатики.*** 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 гимнастической скамейке 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).

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

Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке 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).

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика с основами акробатики****.* 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 гимнастической скамейке, 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).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 гимнастической скамейк ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять 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);

**Тематическое планирование**

**модуль «Гимнастика»**

**5 класс (**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | <https://goo.su/b52iPA> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 4 | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 5 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).  Ведение дневника физической культуры | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 6 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития) | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 7 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы  Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 9 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»  Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 10 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 11 | Упражнения на формирование телосложения | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 12 | Упражнения утренней зарядки | 2 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 14 | Упражнения на развитие координации | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| *.* | | | |
| 3.7. | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.8. | Кувырок вперёд в группировке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.9. | Кувырок назад в группировке | 2 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.10. | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.11. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.12. | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.13. | Гимнастическая комбинациянанизком гимнастической скамейке | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.14. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.15. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  |  |
| 1 | Модуль «Гимнастика(9ч)  Техника безопасности. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 2 | Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.Эстафеты. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 3 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 4 | Выполнение опорного прыжка ноги врозь (на оценку). Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках –выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках –выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 7 | Выполнение комбинации из разученных элементов. (на оценку). Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 8 | Выполнение комбинации из разученных элементов. (на оценку). «Мост» из положения стоя (с помощью). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 9 | Выполнение двух кувырков слитно (на оценку).  Развитие координационных способностей. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  |  |
| 1 | Гимнастика(9ч)  Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. Подъем туловища из и. п. лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2 | Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе и из виса лёжа (на оценку). | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок «ноги врозь» (д). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 4 | Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок «ноги врозь» (д). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 5 | Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок «ноги врозь» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 6 | Выполнение опорного прыжка « ноги врозь», «согнув ноги» (на оценку). Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 7 | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие силовых способностей | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 8 | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие силовых способностей. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 9 | Выполнение комбинации из разученных элементов. (на оценку). «Мост» из положения стоя без помощи (д). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  |  |
| 1 | Модуль «Гимнастика(9ч)  Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд и назад. . Приёмы самоконтроля физических нагрузок. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 2 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на голове и руках. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на голове и руках. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | Стойка на голове и руках. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современных олимпийских игр. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Длинный кувырок прыжком с места. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> |
| 6 | Соединения из 2 - 3 элементов. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 7 | Соединения из 2 - 3 элементов. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 8 | Прикладное значение гимнастики. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 9 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |

9 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | Модуль «Гимнастика (8 ч) |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Виды гимнастики. Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 2 | Строевые приемы в движении. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3 | Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд). Упражнения на гимнастической лестнице. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 4 | Акробатическое соединение - контрольный урок. Подъём туловища из положения лёжа. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Строевые приемы в движении. Подтягивание. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 6 | Опорный прыжок. Потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 7 | Опорный прыжок. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 8 | Опорный прыжок – контрольный урок. Гимнастическая полоса припятствий. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
|  |  |  |  |

***модуль «*Лёгкая атлетика*»***

5 КЛАСС

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**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.

***Бег, прыжки и метание****.*

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.

**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 физкультурной 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***.

***Бег, прыжки и метание****.* 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.

**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 физкультурной 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***.

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

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

**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 физкультурной 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.***

***Бег, прыжки и метание*** 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.

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Бег, прыжки и метание*** .Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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.

**. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

**9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование**

**модуль«Легкая атлетика»**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 1.3. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | <https://goo.su/b52iPA> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).  Ведение дневника физической культуры | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития) | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.4. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы  Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2.5. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 1 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»  Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 4 | Упражнения утренней зарядки | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Упражнения на развитие координации | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | | | |
|  | | | |
| 7 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 8 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 9 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 10 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| .11. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| .12. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13. | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| .14 | Метание малого мяча на дальность | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | | Тема | | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | | |
|  | | |  | | | |
| 1 | | Модуль «Легкая атлетика(21ч)  Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Тестирование. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | |
| 2 | | Высокий старт до 10 – 15 м. Бег 30 м.Тестирование.Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 3 | | Бег с ускорением 50 – 60 метров. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.Эстафеты. | | 1 | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 4 | | Бег с ускорением 50 – 60 метров. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | 1 | | | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 5 | | Бег на результат 60 м. Терминология лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | |
| 6 | | Т/б.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | |
| 7 | | Правила соревнований в метании. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | | 1 | | | | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 8 | | Метание мяча на результат. Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов, подбор разбега. | | 1 | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
| 9 | | Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега на результат. Челночный бег. | | 1 | | | | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 10 | | Бег 1000 м на результат. Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | |
| 11 | | Бег 1500 м на результат. Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | |  | | |
| 12 | Инструктаж ТБ. Высокий старт (15 – 30 м). Тестирование. | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | |
| 13 | Определение результатов в спринтерском беге. Высокий старт (15 – 30 м).Тестирование. | | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | |
| 14 | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Финиширование. Бег 30 м(зачет).Эстафеты. | | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | |
| 15 | Т/б.Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | |
| 16 | Встречная эстафета (передача палочки). Челночный бег на результат. Финиширование. | | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | |
| 17 | Т/б.Бег на 60 м на результат. Эстафета по кругу. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 7 – 9 шагов. | | 1 | |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 18 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | | | | |
| 19 | Т/б.Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 7 – 9 шагов .Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | | |
| 20 | Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов (учёт). Метание теннисного мяча на дальность. | | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | | |
| 21 | Метание теннисного мяча на дальность (учёт). Развитие скоростно – силовых качеств. | | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | | | |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  |  |
| 1 | Модуль «Легкая атлетика(21ч)  Техника безопасности. Тестирование. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2 | Высокий старт. Тестирование. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Бег с ускорением(10-15 м). Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 4 | Низкий старт. Бег с ускорением(15-20м) | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 5 | Низкий старт. Бег 30м,60м. Финиширование. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> |
| 6 | Бег 60 м на результат. Терминология лёгкой атлетики. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 7 | Т/б.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Терминология метания. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> |
| 8 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 9 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов, подбор разбега, отталкивание. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 10 | Метание мяча на дальность (учет). Правила соревнований в метании. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> |
| 11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега на результат. Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 12 | Бег 1500 м без учета времени. Челночный бег (3х10)на результат. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика(9ч)  Инструктаж ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Тестирование. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 14 | Т/б.Определение результатов в спринтерском беге(30 м ). Челночный бег (3х10).Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».1 | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 15 | Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Бег по дистанции ( 50 – 60 м ). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> |
| 16 | Бег на 60 м на результат. Встречная эстафета (передача палочки). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 17 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Эстафеты по кругу. Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 18 | Т/б.Челночный бег на результат. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Тестирование. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 20 | Метание теннисного мяча на дальность. Тестирование. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 21 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия Модуль | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  |  | |
| 1 | Модуль «Л/а(24ч)  Вводный инструктаж по охране труда. Высокий старт. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |
| 2 | Спринтерский бег. Низкий старт. Тестирование. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8klass-matveev> | |
| 3 | Бег 30м с низкого старта. Организация проведения физической культуры. Тестирование. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |
| 4 | Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 5 | Т/б.Медико – биологические основы. Низкий старт, старт в эстафетном беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 6 | Т/б.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание малого мяча на дальность. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> | |
| 8 | Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Метание малого мяча на дальность на результат. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |
| 9 | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие. Бег на средние дистанции. Бег 60м на результат. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 10 | Техника длительного бега в равномерном и переменном темпе. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, лёгких и глубоких ранах. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 11 | Техника длительного бега в равномерном и переменном темпе. Физическая культура и здоровый образ жизни. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |
| 12 | Техника длительного бега в равномерном и переменном темпе. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |
| 13 | Бег 1000 м на результат. Физические качества(понятие нагрузки и отдыха). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |
| 14 | Инструктаж по ТБ. Тестирование. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 15 | Низкий старт, стартовый разгон .Бег с ускорением (15-20м).Эстафетный бег. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 16 | Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 30 – 40 м. Тестирование | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 17 | Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Бег на результат 60 м. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 18 | Т/б.Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 19 | Т/б.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с места. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 20 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5 1– 6 шагов. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 21 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 23 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов (учёт). Метание мяча на дальность. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 24 | Метание мяча на дальность (учёт). Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |

8 класс

9 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема Модуль | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | | | |
|  | Модуль «Легкая атлетика» (17ч) |  |  | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением (15-20м).Тестирование. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | | |
| 2 | Бег с ускорением (30-40м).Тестирование. Подтягивание в висе и из виса лёжа. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | | |
| 3 | Низкий старт.Бег на результат 30м, 60м . Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | | |
| 4 | Беседа: «Что такое здоровый образ жизни».  Беговые упражнения. Бег на результат 60м. | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | |
| 5 | Основы истории развития физической культуры в России. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. | 1 | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 6 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. 6-ти минутный бег-контроль. | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. | 1 | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность. Приземление после прыжка в длину с разбега. Эстафеты с прыжками. | 1 | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 9 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра. | 1 | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
|  |  |  | | | | | |  |
| 10 | Техника безопасности. Техника бега с низкого старта. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 11 | Правила соревнований по лёгкой атлетике.  Бег с низкого старта, стартовый разбег.  Тестирование. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 12 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Тестирование.  Подвижная игра. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 13 | Т/б.Метание малого мяча на дальность.Бег на результат 100м.Теория: «Правила дыхания и самоконтроля при беге». | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | |
| 14 | Т/б.Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
| 15 | Метание весом 150гр. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | |
| 16 | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбег. Метание мяча на дальность -к/у. | 1 | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
| 17 | Прыжки в длину с разбега -  контрольный урок. Прыжковые упражнения. | 1 | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matv | | |

***Модуль «*Лыжная подготовка*»***

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**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.

***Лыжные ходы, спуски ,подъемы.*** 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.

**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 физкультурной 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***.

***Лыжные ходы, спуски ,подъемы.*** 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.

**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 физкультурной 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***.

***Лыжные ходы, спуски ,подъемы***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.

**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 физкультурной 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.***

***Лыжные ходы, спуски ,подъемы***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.

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

выполнять 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);

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

**9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**\*

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 1.3. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | <https://goo.su/b52iPA> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).  Ведение дневника физической культуры | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития) | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.4. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы  Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2.5. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»  Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.2. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.3. | Упражнения на формирование телосложения | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.4. | Упражнения утренней зарядки | 2 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | | | |
| Модуль *«Зимние виды спорта».* | | | |
| 1. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |

6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | |  |
| 1 | Модуль «Лыжная подготовка(10ч)  Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный ход. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 2 | Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Эстафеты без палок. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 3 | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 4 | Торможение «плугом». Спуск в средней стойке. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 5 | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 6 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (учёт). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 7 | Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. Какие стойки применяются при спуске с гор. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 8 | Применение лыжных мазей. Торможение «плугом», повороты переступанием (учёт). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 9 | Круговые эстафеты с этапом 150 м. Медленное передвижение по дистанции 2,5 км. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 10 | Совершенствование попеременного двухшажного лыжного хода. Лыжные гонки – 1 км (на оценку). Эстафеты – игры. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | |
|  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | |
|  |  | | |
| 1 | Модуль «Лыжная подготовка(10ч)  Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники попеременного двухшажного ,бесшажного хода | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 2 | Торможение «плугом», упором. Спуск в средней стойке. Одновременный одношажный, бесшажный ход. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> |
| 3 | Подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км. Одновременный бесшажный ход (учёт). | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 4 | Зимние виды спорта. Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |  |
| 5 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов - 1,5 км. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 6 | Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (учёт). | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 7 | Техника торможения «плугом» со склона. Лыжные гонки – 2 км (на оценку). Какие стойки применяются при спуске с гор. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |  | |
| 8 | Торможение и повороты переступанием. Торможение «плугом»(учёт). Медленное передвижение по дистанции 2 км. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> | |
| 9 | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (учёт). Круговые эстафеты с этапом 150 м. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 10 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход на дистанции 2,5 км. Этафаты. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |

8 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия Модуль | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  | |  | |
| 1 | Модуль «Лыжная подготовка(9ч)  Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 2 | Оказание помощи при обморожении. Одновременный одношажный и бесшажный ход. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 3 | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. | 1 | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 4 | Оказание помощи при травмах. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». | 1 | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 6 | Подъём в гору скользящим шагом. Спуски. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> | | |
| 7 | Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта. Спуски с горы, подъёмы на результат. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | |
| 8 | Прохождение дистанции 2,5 км, переходы с одного хода на другой. Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 9 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Игры, эстафеты. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | |

9 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема Модуль | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  | Модуль «Лыжная подготовка (8 ч) |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Зимние виды спорта. Равномерное передвижения до 3км. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 2 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Равномерное передвижения до 3 км. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3 | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Правила проведения самостоятельных занятий по лыжам. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 4 | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Равномерное передвижения до 4 км. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Контрольная дистанция 1км (учёт.). | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 6 | Техника лыжных ходов. Равномерное передвижения до 4 км. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 7 | Контрольная дистанция 2км.Эстафеты. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 8 | Контрольная дистанция 3км.Эстафеты. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |

***Модуль «*Спортивные игры*»***

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**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.

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

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

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

**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 физкультурной 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***.

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.

**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 физкультурной 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***.

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.

**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 физкультурной 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.***

в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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.

**. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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;

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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);

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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);

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**\*

**5 КЛАСС.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 1.3. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | <https://goo.su/b52iPA> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).  Ведение дневника физической культуры | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития) | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.4. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы  Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2.5. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»  Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.2. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.3. | Упражнения на формирование телосложения | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.4. | Упражнения утренней зарядки | 2 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | | | |
| *Баскетбол».* | | | |
| 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2 | Ведение баскетбольного мяча | 2 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 3 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 4 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| *. Волейбол».* | | | |
| 5 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 6 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 8 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| *. Футбол».* | | | |
| 9 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 10 | Удар по неподвижному мячу | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 11 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 12 | Ведение футбольного мяча | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Обводка мячом ориентиров | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  | |  | |
| 1 | «Баскетбол  Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> |
| 2 | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Ведение мяча в средней стойке на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 4 | Ведение мяча в высокой стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 5 | Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Сочетание приёмов ( ведения, передачи, броска). | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 6 | Ведение мяча в низкой стойке. Сочетание приёмов ( ведения, передачи, броска). Игра в мини-баскетбол. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 7 | Терминология баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока на результат. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 8 | Сочетание приёмов ( ведения, передачи, броска) учёт. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 9 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной от плеча в движении. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 10 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча (учёт). | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 11 | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Игра 3/3. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 12 | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 13 | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 14 | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 15 | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 15 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Бросок одной рукой от плеча после остановки .Перехват мяча. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 17 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места (на оценку). Перехват мяча.Игра в мини – баскетбол. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 18 | Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
|  | *. Футбол».* |  |  | | |
| 19 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 20 | Удар по неподвижному мячу | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 21 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы  Ведение футбольного мяча | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | | |
| 22 | Обводка мячом ориентиров | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
| 23 | Приём мяча снизу двумя руками в парах ( на оценку). Игра в мини – волейбол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | |
| 24 | Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | | |
| 25 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини – волейбол. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
| 26 | Нижняя прямая подача (на оценку). Игра в мини – волейбол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | |
|  |  | | |
| 1 | «Баскетбол  Техника безопасности. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 2 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 3 | Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 4 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 5 | Терминология баскетбола. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 6 | Передача мяча одной рукой от плеча в парах. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления (на оценку). | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 7 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча различным способом в движении. Учебная игра. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением (на оценку). Передачи мяча различным способом в движении. Учебная игра. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 9 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 10 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 11 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игра в мини – баскетбол. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 12 | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 13 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 14 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 15 | Передача мяча в тройках со сменой места (на оценку). Штрафной бросок. Игровые задания (2/2, 3/2). | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> |
| 16 | Штрафной бросок (на оценку). Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> |
| 17 | «Волейбол  Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 18 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 19 | Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 21 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 22 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (на оценку). Игра по упрощённым правилам. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 23 | Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку ( на оценку). Игра в мини – волейбол. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
|  | *. Футбол».* |  | |  | |
| 24 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
|  | Удар по неподвижному мячу | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 25 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы  Ведение футбольного мяча | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
|  |  | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 26 | Обводка мячом ориентиров | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |

8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия Модуль | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | |
|  | |  | | |
| 1 | Баскетбол  Техника безопасности при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и  остановок игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
|  | Гигиенические основы организации самостоятельных занятий .Техника передвижений. Ведение мяча.  Ловля и передача мяча. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 2 | Приёмы закаливания. Ведение с изменением высоты отскока и скорости . Броски по кольцу с разных точек. | 1 | | <https://clck.ru/RshaS> | | |
| 3 | Броски мяча после ведения. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> | | |
| 4 | Броски мяча после ведения на результат. Передачи в парах в движении. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | |
| 5 | Ведение мяча шагом. Бросок двумя руками от головы с места . Тактика игры. | 1 | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 6 | Ведение мяча шагом. Бросок двумя руками от головы с места на результат. Тактика игры. | 1 | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7 | Приёмы закаливания: водные процедуры. Ведение мяча. Передачи в парах в движении.Тактика игры. | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 8 | Приёмы самоконтроля физических нагрузок на выносливость. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 9 | «Волейбол  Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | | |
| 10 | Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | | |
| 11 | Нижняя прямая подача, приём подачи. Передача мяча над собой. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 12 | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 13 | Передача мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 14 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> | | | |
| 15 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | | |
| 16 | Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 17 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 18 | Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | | |
| 19 | Нападающий удар после передачи. Учебная игра. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | | |
| 20 | Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Учебная игра (учёт.). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | | | |
| 21 | Футбол  Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением направления, скорости | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 22 | Приёмы закаливания. Ведение мяча с изменением направления, скорости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 23 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с изменением направления, скорости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> | | | |
| 24 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> | |
| 25 | Выбрасывание мяча из- за боковой линии с места и шагом. Двусторонняя игра. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |
| 26 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> | |

9 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема Модуль | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  | Баскетбол |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом.  Стойки, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника .Правила игры. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2 | Правила игры. Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника .Учебная игра. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 3 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 4 | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника.Учебная игра. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 5 | Нападение быстрым прорывом. Игровые взаимодействия. Учебная игра. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 6 | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 7 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | – Волейбол |  | | | |  |
| 8 | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча сверху у сетки. | 1 | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 9 | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху у сетки. Эстафеты. | 1 | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 10 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча.Учебная игра.  Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | |
| 11 | Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 12 | Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Передача мяча над собой в колоннах. Учебная игра. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | |
| 13 | Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | |
| 14 | Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. | 1 | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 15 | Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | |
| 16 | Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | |
| 17 | Групповые и командные действия игроков в защите. Теория «Организация и проведение соревнований по волейболу». |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
|  |  |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
| 18 | Техника безопасности. Тактика игры. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | |
| 19 | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановке, ускорении. Повороты, передача мяча сверху двумя руками | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
| 20 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений. Передача мяча над собой через сетку. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | |
| 21 | Передача мяча над собой через сетку. Тактико-технические действия. | 1 | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | |
|  |  |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | |
| 22 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений. Тактико-технические действия. | 1 | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | |
| 23 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Личная гигиена физкультурника. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 24 | Закрепление прямой нижней подачи, приём подачи, подача в заднюю часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 25 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов (приёма передачи удара) | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 26 | Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра в нападении в третьей зоне. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 27 | Игра в волейбол с упрощёнными правилами. Анализ игры. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 28 | Игра в волейбол по упрощённым правилам- контрольный урок. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
|  | футбол |  |  | | | |
| 29 | Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 30 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 31 | Перехват мяча. Игра вратаря. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 32 | Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 33 | Тактика свободного нападения. Правила игры. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |
| 34 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> | | | |
| 35 | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> | | | |

***Модуль «*СПОРТ. ГТО*»***

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***.

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

**Способы физкультурной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Гимнастика».* 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 «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.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять 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;

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

**Тематическое планирование**

**5 клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | <https://www.gto.ru/> |

**Календарно- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС. 68 ЧАСов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | план | | | факт | | | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  |  | | |  | | | | | |
| Модуль « Легкая атлетика» | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека |  | | | | | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 2 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе |  | | | | | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 3 | Знакомство с историей древних Олимпийских игрПрыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* |  | | | | | |  | | | <https://goo.su/b52iPA> | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Режим дня и его значение для современного школьникаМетание малого мяча в неподвижную мишень |  | | |  | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 5 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).  Ведение дневника физической культуры |  | |  | | | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 6 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития) |  | |  | | | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 7 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы  Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердцаБег на результат 60 м |  | |  | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 8 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки |  | |  | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»  Водные процедуры после утренней зарядкиБег с максимальной скоростью на короткие дистанции |  | | | |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 10 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики |  | | | |  | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 11 | Упражнения на формирование телосложения |  | | | |  | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 12 | Упражнения на формирование телосложения |  | | | |  | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 13 | Упражнения утренней зарядки |  | | | |  | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 14 | Упражнения утренней зарядки |  | | | |  | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 15 | Упражнения на развитие гибкости |  | | | |  | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 16 | Упражнения на развитие координации |  | | | |  | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность |  | | |  | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 18 | Кувырок вперёд в группировке |  | | |  | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 19 | Кувырок назад в группировке |  | | |  | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 20 | Кувырок назад в группировке |  | | |  | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 21 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» |  | | | | | | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 22 | Кувырок назад из стойки на лопатках |  | | | | | | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 23 | Опорный прыжок на гимнастического козла |  | | | | | | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 24 | Гимнастическая комбинация на низкой гимнастической скамейке |  | | | | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 25 | Лазанье и перелезание на гимнастической скамейке |  | | | | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 26 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах |  | | | | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой |  | | | |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 28 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции |  | | | |  | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 29 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции |  | | | |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 30 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей |  | | | |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 31 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* |  | | | |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 32 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* |  | | | |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 33 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения |  |  | | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | Метание малого мяча на дальность |  |  | | | | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| Модуль *«Зимние виды спорта».* | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости |  | |  | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 36 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом |  | |  | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 37 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом |  | |  | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания |  | |  | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 39 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» |  | |  | | | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 40 | Спуск на лыжах с пологого склона |  | |  | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 41 | Спуск на лыжах с пологого склона |  | |  | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 42 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона |  | |  | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 43 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона |  | |  | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | | |  | | | | | | | | |
| 44 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол |  | |  | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 45 | Ведение баскетбольного мяча |  | |  | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча |  | | | | |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 47 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди |  | | | | |  | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 48 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди |  | | | | |  | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 49 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди |  | | | | |  | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 50 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места |  | | | | |  | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 51 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места |  | | | | |  | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол |  | | | | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 53 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе |  | | | | | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 54 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху |  | | | | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 55 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу |  | | | | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 56 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу |  | | | | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| Модуль « Спорт» | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  | | | | | | | |  | <https://www.gto.ru/> | |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  | | | | | | | |  | <https://www.gto.ru/> | |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  | | | | | | | |  | <https://www.gto.ru/> | |
| Модуль « Легкая атлетика» | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции |  | | | |  | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 61 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции |  | | | |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 61 | Метание малого мяча в неподвижную мишень |  |  | | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 63 | Метание малого мяча в неподвижную мишень |  |  | | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 64 | Бег с ускорением 50 – 60 метров. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.Эстафеты. |  |  | | | | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 65 | Бег с ускорением 50 – 60 метров. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. |  |  | | | | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> | |
| 66 | Бег на результат 60 м. Терминология лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. |  |  | | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 67 | Бег 1000 м на результат. Развитие скоростных качеств. |  |  | | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 68 | Бег 1500 м на результат. Развитие скоростных качеств. |  |  | | | | | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | | | | | | | | |  | |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема |  |  | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  |  | | | |  | |
| 1 | Модуль «Легкая атлетика(11ч)  Вводный инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр.Высокий старт. Тестирование. |  |  | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 2 | Высокий старт до 10 – 15 м. Бег 30 м.Тестирование.Развитие скоростных качеств. |  |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 3 | Бег с ускорением 50 – 60 метров. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.Эстафеты. |  |  | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 4 | Бег с ускорением 50 – 60 метров. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. |  |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 5 | Бег на результат 60 м. Терминология лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 6 | Т/б.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 7 | Правила соревнований в метании. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 8 | Метание мяча на результат. Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов, подбор разбега. |  | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 9 | Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега на результат. Челночный бег. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 10 | Бег 1000 м на результат. Развитие скоростных качеств. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 11 | Бег 1500 м на результат. Развитие скоростных качеств. |  | |  | | |  | |
| 12 | Модуль «Баскетбол(18ч)  Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 13 | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 14 | Ведение мяча в средней стойке на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. |  | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 15 | Ведение мяча в высокой стойке. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 16 | Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Сочетание приёмов ( ведения, передачи, броска). |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 17 | Ведение мяча в низкой стойке. Сочетание приёмов ( ведения, передачи, броска). Игра в мини-баскетбол. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 18 | Терминология баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока на результат. |  | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 19 | Сочетание приёмов ( ведения, передачи, броска) учёт. Игра в мини-баскетбол. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 20 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной от плеча в движении. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 21 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча (учёт). |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 22 | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Игра 3/3. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 23 | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 24 | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. |  | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 25 | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Ведение мяча правой (левой) рукой. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 26 | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Ведение мяча правой (левой) рукой. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 27 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Бросок одной рукой от плеча после остановки .Перехват мяча. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 28 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места (на оценку). Перехват мяча.Игра в мини – баскетбол. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 29 | Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 30 | Модуль «Гимнастика(9ч)  Техника безопасности. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 31 | Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.Эстафеты. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 32 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 33 | Выполнение опорного прыжка ноги врозь (на оценку). Развитие скоростных качеств. |  | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 34 | Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках –выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. |  | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 35 | Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках –выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. |  | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 36 | Выполнение комбинации из разученных элементов. (на оценку). Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 37 | Выполнение комбинации из разученных элементов. (на оценку). «Мост» из положения стоя (с помощью). |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 38 | Выполнение двух кувырков слитно (на оценку).  Развитие координационных способностей. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 39 | Модуль «Лыжная подготовка(10ч)  Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный ход. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Эстафеты без палок. |  | | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 41 | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км. |  | | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 42 | Торможение «плугом». Спуск в средней стойке. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 43 | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 44 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (учёт). |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 45 | Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. Какие стойки применяются при спуске с гор. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 46 | Применение лыжных мазей. Торможение «плугом», повороты переступанием (учёт). |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 47 | Круговые эстафеты с этапом 150 м. Медленное передвижение по дистанции 2,5 км. |  | | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 48 | Совершенствование попеременного двухшажного лыжного хода. Лыжные гонки – 1 км (на оценку). Эстафеты – игры. |  | | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |
|  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 49 | Модуль «Волейбол(10ч)  Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 50 | Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 51 | Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками сверху.Игра по упрощённым правилам. |  | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 52 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 53 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощённым правилам. |  | | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 54 | Передача мяча двумя руками сверху в парах (на оценку). Игра по упрощённым правилам. |  | | | |  | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 55 | Приём мяча снизу двумя руками в парах ( на оценку). Игра в мини – волейбол. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 56 | Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 57 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини – волейбол. |  | | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 58 | Нижняя прямая подача (на оценку). Игра в мини – волейбол. |  | | | |  | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика(10ч)  Инструктаж ТБ. Высокий старт (15 – 30 м). Тестирование. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 60 | Определение результатов в спринтерском беге. Высокий старт (15 – 30 м).Тестирование. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 61 | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Финиширование. Бег 30 м(зачет).Эстафеты. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 62 | Т/б.Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных качеств. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 63 | Встречная эстафета (передача палочки). Челночный бег на результат. Финиширование. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 64 | Т/б.Бег на 60 м на результат. Эстафета по кругу. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 7 – 9 шагов. |  | | | |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 65 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  | | | |  | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 66 | Т/б.Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 7 – 9 шагов .Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 67 | Прыжок в длину с 7 – 9 беговых шагов (учёт). Метание теннисного мяча на дальность. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |
| 68 | Метание теннисного мяча на дальность (учёт). Развитие скоростно – силовых качеств. |  | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev> | |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | план | факт | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|  |  | | |  | |
| 1 | Модуль «Легкая атлетика(12ч)  Техника безопасности. Тестирование. Возрождение Олимпийских игр.Составление дневника самоконтроля.Высокий старт. |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 2 | Высокий старт. Тестирование. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 3 | Бег с ускорением(10-15 м). Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 4 | Низкий старт. Бег с ускорением(15-20м) |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 5 | Низкий старт. Бег 30м,60м. Финиширование. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 6 | Бег 60 м на результат. Терминология лёгкой атлетики. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 7 | Т/б.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Терминология метания. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 8 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 9 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов, подбор разбега, отталкивание. |  |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 10 | Метание мяча на дальность (учет). Правила соревнований в метании. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> | |
| 11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега на результат. Развитие скоростных качеств. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 12 | Бег 1500 м без учета времени. Челночный бег (3х10)на результат. |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 13 | Модуль «Баскетбол(16ч)  Техника безопасности. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. |  |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 14 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 15 | Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 17 | Терминология баскетбола. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 18 | Передача мяча одной рукой от плеча в парах. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления (на оценку). |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 19 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча различным способом в движении. Учебная игра. |  | | |  | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 20 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением (на оценку). Передачи мяча различным способом в движении. Учебная игра. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 21 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 22 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 23 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игра в мини – баскетбол. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 24 | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 25 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 26 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. |  | | |  | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 27 | Передача мяча в тройках со сменой места (на оценку). Штрафной бросок. Игровые задания (2/2, 3/2). |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> | |
| 28 | Штрафной бросок (на оценку). Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных способностей. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 29 | Гимнастика(9ч)  Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. Подъем туловища из и. п. лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 30 | Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе и из виса лёжа (на оценку). |  |  | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок «ноги врозь» (д). |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 32 | Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок «ноги врозь» (д). |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 33 | Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Опорный прыжок «ноги врозь» |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 34 | Выполнение опорного прыжка « ноги врозь», «согнув ноги» (на оценку). Развитие скоростных качеств. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 35 | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие силовых способностей |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 36 | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие силовых способностей. |  |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 37 | Выполнение комбинации из разученных элементов. (на оценку). «Мост» из положения стоя без помощи (д). |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 38 | Модуль «Лыжная подготовка(10ч)  Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники попеременного двухшажного ,бесшажного хода |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 39 | Торможение «плугом», упором. Спуск в средней стойке. Одновременный одношажный, бесшажный ход. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 40 | Подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км. Одновременный бесшажный ход (учёт). |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 41 | Зимние виды спорта. Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов - 1,5 км. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 43 | Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (учёт). |  | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 44 | Техника торможения «плугом» со склона. Лыжные гонки – 2 км (на оценку). Какие стойки применяются при спуске с гор. |  | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |  | |
| 45 | Торможение и повороты переступанием. Торможение «плугом»(учёт). Медленное передвижение по дистанции 2 км. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> | |
| 46 | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (учёт). Круговые эстафеты с этапом 150 м. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 47 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход на дистанции 2,5 км. Этафаты. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 48 | Модуль «Волейбол(12ч)  Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. |  | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 49 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 50 | Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 51 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 52 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (на оценку). Игра по упрощённым правилам. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 54 | Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку ( на оценку). Игра в мини – волейбол. |  | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 55 | Нижняя прямая подача мяча(на оценку). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 56 | Комбинации из основных элементов (приём – передача – удар). Прямой нападающий удар после подбрасывания. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 57 | Комбинации из основных элементов (приём – передача – удар). Тактика свободного нападения. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev> | |
| 58 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 59 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини – волейбол. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика(9ч)  Инструктаж ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Тестирование. |  | |  | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 61 | Т/б.Определение результатов в спринтерском беге(30 м ). Челночный бег (3х10).Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».1 |  |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 62 | Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Бег по дистанции ( 50 – 60 м ). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura7-klass-matveev> | |
| 63 | Бег на 60 м на результат. Встречная эстафета (передача палочки). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростных качеств. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 64 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Эстафеты по кругу. Развитие скоростных качеств. |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> | |
| 65 | Т/б.Челночный бег на результат. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  |  | | | <https://clck.ru/RshaS> | |
| 66 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Тестирование. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 67 | Метание теннисного мяча на дальность. Тестирование. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |
| 68 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev> | |

8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия Модуль | план | | | | факт | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | | | |  | |  |
| 1 | Модуль «Л/а(13ч)  Вводный инструктаж по охране труда. Возрождение Олимпийских игр.Составление дневника самоконтроля Высокий старт. |  | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 2 | Спринтерский бег. Низкий старт. Тестирование. |  | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8klass-matveev> |
| 3 | Бег 30м с низкого старта. Организация проведения физической культуры. Тестирование. |  | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 4 | Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег. |  | | | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 5 | Т/б.Медико – биологические основы. Низкий старт, старт в эстафетном беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  | | | |  | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Т/б.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. |  | | | |  | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание малого мяча на дальность. |  | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> |
| 8 | Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Метание малого мяча на дальность на результат. |  | | | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 9 | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие. Бег на средние дистанции. Бег 60м на результат. |  | | | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 10 | Техника длительного бега в равномерном и переменном темпе. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, лёгких и глубоких ранах. |  | | | | |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 11 | Техника длительного бега в равномерном и переменном темпе. Физическая культура и здоровый образ жизни. |  | | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 12 | Техника длительного бега в равномерном и переменном темпе. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств. |  | | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 13 | Бег 1000 м на результат. Физические качества(понятие нагрузки и отдыха). |  | | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 14 | Модуль «Баскетбол(9ч)1  Техника безопасности при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и  остановок игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. |  | | | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 15 | Гигиенические основы организации самостоятельных занятий .Техника передвижений. Ведение мяча.  Ловля и передача мяча. |  | | | | |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 16 | Приёмы закаливания. Ведение с изменением высоты отскока и скорости .Броски по кольцу с разных точек. |  | | | | |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 17 | Броски мяча после ведения. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. |  | | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> |
| 18 | Броски мяча после ведения на результат. Передачи в парах в движении. |  | | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 19 | Ведение мяча шагом. Бросок двумя руками от головы с места .Тактика игры. |  | | | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 20 | Ведение мяча шагом. Бросок двумя руками от головы с места на результат. Тактика игры. |  | | | | |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 21 | Приёмы закаливания: водные процедуры. Ведение мяча. Передачи в парах в движении.Тактика игры. |  | | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 22 | Приёмы самоконтроля физических нагрузок на выносливость. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. |  | | | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 23 | Модуль «Гимнастика(9ч)  Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд и назад. . Приёмы самоконтроля физических нагрузок. |  |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 24 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на голове и руках. |  |  | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 25 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на голове и руках. |  |  | | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 26 | Стойка на голове и руках. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современных олимпийских игр. |  |  | | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 27 | Длинный кувырок прыжком с места. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. |  |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> |
| 28 | Соединения из 2 - 3 элементов. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. |  |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 29 | Соединения из 2 - 3 элементов. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. |  |  | | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 30 | Прикладное значение гимнастики. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. |  |  | | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 32 | Модуль «Лыжная подготовка(9ч)  Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование попеременного двухшажного хода |  |  | | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 33 | Оказание помощи при обморожении. Одновременный одношажный и бесшажный ход. |  | |  | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 34 | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. |  | |  | | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 35 | Оказание помощи при травмах. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». |  | |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км на результат. |  | |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | Подъём в гору скользящим шагом. Спуски. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека |  | |  | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> |
| 38 | Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта. Спуски с горы, подъёмы на результат. |  | |  | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 39 | Прохождение дистанции 2,5 км, переходы с одного хода на другой. Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». |  | |  | | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 40 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Игры, эстафеты. |  | |  | | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 41 | Модуль «Волейбол(12ч)  Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 42 | Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 43 | Нижняя прямая подача, приём подачи. Передача мяча над собой. |  | | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 44 | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. |  | | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 45 | Передача мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам. |  | | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> |
| 47 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 48 | Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. |  | | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 49 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  | | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 50 | Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 51 | Нападающий удар после передачи. Учебная игра. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 52 | Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Учебная игра (учёт.). |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 53 | Модуль «Футбол(6ч)  Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением направления, скорости |  | | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 54 | Приёмы закаливания. Ведение мяча с изменением направления, скорости |  | | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 55 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча с изменением направления, скорости |  | | |  | | | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura8-klass-matveev> |
| 57 | Выбрасывание мяча из- за боковой линии с места и шагом.Двусторонняя игра. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 58 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Двухсторонняя игра. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 59 | Модуль «Л/а(10ч)  Инструктаж по ТБ. Тестирование. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 60 | Низкий старт, стартовый разгон .Бег с ускорением (15-20м).Эстафетный бег. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 61 | Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 30 – 40 м. Тестирование |  | | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 62 | Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Бег на результат 60 м. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 63 | Т/б.Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 64 | Т/б.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с места. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 65 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5 1– 6 шагов. |  | | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 66 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 67 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов (учёт). Метание мяча на дальность. |  | | |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev> |
| 68 | Метание мяча на дальность (учёт). Развитие скоростно – силовых качеств. |  | | |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |

9 класса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема Модуль | план | | факт | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | Модуль «Легкая атлетика» (9 ч) |  | |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Возрождение Олимпийских игр.Закаливащие процедуры. Бег с ускорением (15-20м).Тестирование. |  | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 2 | Бег с ускорением (30-40м).Тестирование. Подтягивание в висе и из виса лёжа. |  | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3 | Низкий старт.Бег на результат 30м, 60м . Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 4 | Беседа: «Что такое здоровый образ жизни».  Беговые упражнения. Бег на результат 60м. |  | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 5 | Основы истории развития физической культуры в России. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. |  | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 6 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. 6-ти минутный бег-контроль. |  | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. |  | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность. Приземление после прыжка в длину с разбега. Эстафеты с прыжками. |  | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 9 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра. |  |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
|  | Модуль «Баскетбол (7 ч) |  |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 10 | Техника безопасности на занятиях баскетболом.  Стойки, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника .Правила игры. |  |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 11 | Правила игры. Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника .Учебная игра. |  |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 1 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра |  |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 13 | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника.Учебная игра. |  |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 14 | Нападение быстрым прорывом. Игровые взаимодействия. Учебная игра. |  |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 15 | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. |  |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 16 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок |  |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Модулб «* Спортивная игра – волейбол (10ч) |  |  | | |  |
| 17 | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча сверху у сетки. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 18 | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху у сетки. Эстафеты. |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 19 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча.Учебная игра.  Игра по упрощенным правилам. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 20 | Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 21 | Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Передача мяча над собой в колоннах. Учебная игра. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 22 | Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 23 | Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. |  |  | | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 24 | Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощенным правилам. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 25 | Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. |  |  | | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 26 | Групповые и командные действия игроков в защите. Теория «Организация и проведение соревнований по волейболу». |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
|  | Модуль «Гимнастика (8 ч) |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Виды гимнастики. Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 28 | Строевые приемы в движении. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 29 | Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд). Упражнения на гимнастической скамейке. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 30 | Акробатическое соединение - контрольный урок. Подъём туловища из положения лёжа. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 31 | Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Строевые приемы в движении. Подтягивание. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 32 | Опорный прыжок. Потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 33 | Опорный прыжок. Эстафеты с элементами гимнастики. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 34 | Опорный прыжок – контрольный урок. Гимнастическая полоса припятствий. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
|  | Модуль «Лыжная подготовка (8 ч) |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 35 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Зимние виды спорта. Равномерное передвижения до 3км. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 36 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Равномерное передвижения до 3 км. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 37 | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Правила проведения самостоятельных занятий по лыжам. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 38 | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Равномерное передвижения до 4 км. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 39 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Контрольная дистанция 1км (учёт.). |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 40 | Техника лыжных ходов. Равномерное передвижения до 4 км. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 41  16 | Контрольная дистанция 2км.Эстафеты. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 42 | Контрольная дистанция 3км.Эстафеты. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
|  | Модуль «Волейбол (11 ч) |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 43 | Техника безопасности. Тактика игры. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 44 | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановке, ускорении. Повороты, передача мяча сверху двумя руками |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 45 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений. Передача мяча над собой через сетку. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 46 | Передача мяча над собой через сетку. Тактико-технические действия. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
|  |  |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 47 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений. Тактико-технические действия. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 48 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Личная гигиена физкультурника. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 49 | Закрепление прямой нижней подачи, приём подачи, подача в заднюю часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 50 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов (приёма передачи удара) |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 51 | Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра в нападении в третьей зоне. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 52 | Игра в волейбол с упрощёнными правилами. Анализ игры. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 53 | Игра в волейбол по упрощённым правилам- контрольный урок. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
|  | Модуль «Спортивная игра – футбол (7 ч) |  | |  | |  |
| 54 | Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 55 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам. |  | |  | | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 56 | Перехват мяча. Игра вратаря. |  | |  | | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 57 | Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 58 | Тактика свободного нападения. Правила игры. |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 59 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 60 | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам. |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
|  | Модуль «Легкая атлетика (8 ч) |  | | | | |  |
| 61 | Техника безопасности. Техника бега с низкого старта. |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 62 | Правила соревнований по лёгкой атлетике.  Бег с низкого старта, стартовый разбег.  Тестирование. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 63 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Тестирование.  Подвижная игра. |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 64 | Т/б.Метание малого мяча на дальность.Бег на результат 100м.Теория: «Правила дыхания и самоконтроля при беге». |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 65 | Т/б.Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 66  8 | Метание весом 150гр. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | | |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matveev> |
| 67 | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбег. Метание мяча на дальность -к/у. |  | | |  | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 68 | Прыжки в длину с разбега -  контрольный урок. Прыжковые упражнения. |  | | |  | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-9-klass-matv |