**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Петровым Ю.А. на основе нормативных правовых документов:

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
* Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг**.**
* Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы –формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

-укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5-9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.   
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.  
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 класс.**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Физическое совершенствование**.

*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). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Эстафетный бег, кроссовый бег. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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 попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным бесшажным 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. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении/

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). Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

*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**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Физическое совершенствование**.

*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). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Эстафетный бег, кроссовый бег. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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 попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным бесшажным 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. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении/

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). Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

*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**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Физическое совершенствование**.

*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). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Эстафетный бег, кроссовый бег. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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 попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным бесшажным 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. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении/

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). Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

*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 основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Физическое совершенствование**.

*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). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Эстафетный бег, кроссовый бег. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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 попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным бесшажным 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. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении/

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). Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

*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**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Физическое совершенствование**.

*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). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Эстафетный бег, кроссовый бег. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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 попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным бесшажным 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. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении/

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). Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

*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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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;

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);

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:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

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

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

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:

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

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:

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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;

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:

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

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

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 и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 4 |  |  |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;  высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;  описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;  приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;  осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;  характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;  устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Устный опрос | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/289137?menuReferrer=catalogue>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5143649?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий.** | 2 |  |  |  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами  деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;  устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;  определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;  знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;  знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;  устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;  выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма  по определённой формуле;; | Устный опрос | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/150858?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 2 |  |  |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/218312?menuReferrer=catalogue> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика». Акробатическая связка.* **Кувырок вперёд в группировке**. Кувырок назад из стойки на лопатках | 5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;  описывают технику выполнения кувырка назад в группировке  с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/262276?menuReferrer=catalogue> |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно».** Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 5 |  |  |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;;  выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197529?menuReferrer=catalogue> |
| 3.4. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой***.* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;  описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;  разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;  разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;  закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;  разучивают стартовое и финишное ускорение;;  разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;  анализируют образец техники метания учителем, сравнивают  с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;  разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/app_player/240694> |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 5 |  |  |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;  знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/129762?menuReferrer=catalogue> |
| 3.6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.** **Метание малого мяча на дальность** | 3 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;  знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/217638?menuReferrer=catalogue> |
| 3.7. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;  определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;  повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;  контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;  знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;  контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95541/view>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/278270?menuReferrer=catalogue> |
| 3.8. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания** | 2 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;  применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2174476?menuReferrer=catalogue>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/278270?menuReferrer=catalogue> |
| 3.9. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*»*** | 2 |  |  |  | изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом  «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;  разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;  контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;  закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8737498?menuReferrer=catalogue> |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;  разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;  разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;  контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/282442?menuReferrer=catalogue> |
| 3.11. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол****Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);  знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8886925?menuReferrer=catalogue> |
| 3.12. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 6 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;  закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;  разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;  разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2181724/view>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9094498?menuReferrer=catalogue> |
| 3.13. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 6 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;  разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;  знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2219225/view> |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху** | 5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2027763/view>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2091451?menuReferrer=catalogue> |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол». З***накомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу** | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;  закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;  знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8427450?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 57 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 5 |  |  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; | Тестирование | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Возрождение Олимпийских игр** | 1 |  |  |  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;  знакомятся с личностью Пьера де Кубертена,  характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в  формировании олимпийского движения;;  осмысливают олимпийскую хартию как  основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её  гуманистической направленности.; | Устный  опрос; | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8935668?menuReferrer=catalogue> |
| 1.2. | **Символика и ритуалы первых Олимпийских игр** | 1 |  |  |  | анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; | Устный  опрос; | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7005458?menuReferrer=catalogue> |
| 1.3. | **История первых Олимпийских игр современности** | 1 |  |  |  | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;;  приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их  спортивными достижениями; | Устный  опрос; | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/326657?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической  подготовки;;  устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и  функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным  содержанием;;  разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных  показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. | Устный  опрос; | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/209122?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация.** | 10 |  |  |  | повторяют ранее разученные акробатические  упражнения и комбинации; ;  разучивают стилизованные общеразвивающие  упражнения, выполняемые с разной амплитудой  движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;  составляют акробатическую комбинацию из 6—8  хорошо освоенных упражнений и разучивают её.; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9415513?menuReferrer=catalogue> |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного**  **и спринтерского бега***.* **Беговые упражнения** | 4 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;  описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;  контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и  предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники  спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;  описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные  ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;  наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;  описывают технику гладкого равномерного бега,  определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;;  разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения гладкого  равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их  устранения (работа в парах).; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/231079?menuReferrer=catalogue> |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения**  **точности движений***.* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)** | 4 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;  наблюдают и анализируют образец учителя,  сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике  выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и  предлагают способы их устранения (работа в  группах).; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8643887?menuReferrer=catalogue> |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Передвижение одновременным одношажным ходом | 4 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя  по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития  выносливости в процессе самостоятельных занятий; повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;  повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;  наблюдают и анализируют образец техники  одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;  описывают технику передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;  разучивают технику передвижения на лыжах  одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;  контролируют технику передвижения на лыжах  другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/90312?menuReferrer=catalogue> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 4 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов; наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;;  разучивают технику преодоления небольших  препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;  контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в  группах).;  знакомятся с рекомендациями учителя по  самостоятельному безопасному преодолению  небольших трамплинов; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9321107?menuReferrer=catalogue> |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с**  **рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Технические действия баскетболиста без мяча** | 12 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; совершенствуют ранее разученные технические  действия игры баскетбол;;  знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста;  прыжок вверх толчком одной и приземление на  другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;  анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;  разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;  контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;  изучают правила и играют с использованием  разученных технических действий.; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1639983?menuReferrer=catalogue> |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе** | 12 |  |  |  | совершенствуют технику ранее разученных  технических действий игры волейбол;;  разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;;  разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;  играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1748888> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.** **Удар по катящемуся мячу с разбега** | 2 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по  использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; совершенствуют технику ранее разученных  технических действий игры футбол;;  знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;  описывают технику удара по катящемуся мячу с  разбега и сравнивают её с техникой удара по  неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;  разучивают технику удара по катящемуся мячу с  разбега по фазам и в полной координации;;  контролируют технику выполнения удара по  катящемуся мячу другими учащимися, выявляют  возможные ошибки и предлагают способы их  устранения (работа в парах);;  совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;  играют в футбол по правилам с использованием  разученных технических действий.; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 52 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания**  **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 10 |  |  |  | осваивают содержания Примерных модульных  программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;  демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований  комплекса ГТО; | Тестирование; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.** | 3 |  |  |  | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; | Устный опрос; | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/289137?menuReferrer=catalogue>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5143649?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Составление плана занятий по технической подготовке** | 2 |  |  |  | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности,  укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической  подготовки для школьников; повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ; | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/150858?menuReferrer=catalogue>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/218312?menuReferrer=catalogue> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных**  **упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Акробатическая комбинация** | 5 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для  самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений; составляют акробатическую комбинацию из ранее  освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;; | Зачет; | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/259019?menuReferrer=catalogue>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/259045?menuReferrer=catalogue> |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки** | 5 |  |  |  | ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9594126?menuReferrer=catalogue> |
| 3.3. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике**  **преодоления препятствий способами «наступание» и** **«прыжковый бег».** **Бег с преодолением препятствий.** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | 5 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для  самостоятельного обучения технике преодоления  препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/129762?menuReferrer=catalogue> |
| 3.4. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике**  **эстафетного бега***.* **Эстафетный бег** | 5 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для  самостоятельного обучения технике эстафетного бега;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/app_player/240694> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений***.* **Метание малого мяча в катящуюся мишень** | 5 |  |  |  | анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности  движений; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/217638?menuReferrer=catalogue> |
| 3.6. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике**  **торможения упором.****Торможение на лыжах способом «упор». Поворот упором при спуске с пологого склона** | 5 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; разучивают технику подводящих упражнений и  торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95541/view>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/278270?menuReferrer=catalogue> |
| 3.7. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 5 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и  сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и  имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2174476?menuReferrer=catalogue> |
| 3.8. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола | 5 |  |  |  | составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/282442?menuReferrer=catalogue> |
| 3.9. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Верхняя прямая подача мяча | 4 |  |  |  | контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися,  выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8886925?menuReferrer=catalogue> |
| 3.10. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с**  **рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 6 |  |  |  | планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2219225/view> |
| 3.11. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 5 |  |  |  | разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180°(обучение в парах);; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2027763/view>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2091451?menuReferrer=catalogue> |
| 3.12. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча.** **Тактические действия игры футбол** | 2 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец  техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по  планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8427450?menuReferrer=catalogue> |
|  | Итого по разделу | 53 |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической**  **подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 6 |  |  |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Тестирование | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | | **Количество часов** | | | | **Дата**  **изучения** | | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | | | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** | |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Коррекция нарушения осанки** | | | 2 |  |  | |  | | готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного  человека»; анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные | Устный  опрос; | | | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/1729571?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/1729571?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1729571?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1729571?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | | | 2 |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** | | | 2 |  |  | |  | | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами  нарушения и их последствиями для здоровья человека; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; | Устный  опрос; | | | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7334694?menuReferrer=catalogu](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7334694?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7334694?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | | | 2 |  | | | | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 10 | |  | |  | |  | разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;  составляют комбинацию из хорошо освоенных  упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений  другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;  знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; | | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material/app/166151?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material/app/166151?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material/app/166151?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material/app/166151?menuReferrer=catalogue)  [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/259019?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/259019?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/259019?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/259019?menuReferrer=catalogue) | |
| 3.2. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег** | 4 | |  | |  | |  | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой  атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические  сложности в технике выполнения;;  знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);  сравнивают его технику с техникой гладкого бега,  выделяют специфические особенности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения к освоению  техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;  разучивают подводящие упражнения к освоению  техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.; | | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7725715?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7725715?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7725715?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7725715?menuReferrer=catalogue) | |
| 3.3. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 4 | |  | |  | |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;; | | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material/app/212017?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material/app/212017?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material/app/212017?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material/app/212017?menuReferrer=catalogue) | |
| 3.4. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 2 | |  | |  | |  | знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;  знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам | | Тестирование; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specifications/245568?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specifications/245568?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/245568?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/245568?menuReferrer=catalogue) | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 2 |  |  |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах  одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material/app/267900?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material/app/267900?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material/app/267900?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material/app/267900?menuReferrer=catalogue)  [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/10374943?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/10374943?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue) |
| 3.6. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 2 |  |  |  | разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view - https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view](https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view#https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view) |
| 3.7. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение боковым скольжением** | 2 |  |  |  | разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;  закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material/app/326551?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material/app/326551?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material/app/326551?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material/app/326551?menuReferrer=catalogue) |
| 3.8. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 2 |  |  |  | знакомятся с образцом техники преодоления  препятствие широким шагом, анализируют и  определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view - https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view](https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view#https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/95537/view) |
| 3.9. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте** | 3 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;;  знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и  технические особенности их выполнения;; | Тестирование; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2177295?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2177295?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2177295?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2177295?menuReferrer=catalogue) |
| 3.10. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 2 |  |  |  | разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;  знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и  технические особенности их выполнения;;  разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/9342630?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/9342630?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9342630?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9342630?menuReferrer=catalogue)  [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specifications/240601?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specifications/240601?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/240601?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/240601?menuReferrer=catalogue) |
| 3.11. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке** | 3 |  |  |  | знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и  технические особенности их выполнения;;  разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view - https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view](https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view#https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view) |
| 3.12. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 3 |  |  |  | разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);; | Тестирование; | [https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view - https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view](https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view#https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1905039/view)  [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specifications/224169?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specifications/224169?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/224169?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/224169?menuReferrer=catalogue) |
| 3.13. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар** | 2 |  |  |  | разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1738245/view - https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1738245/view](https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1738245/view#https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1738245/view)  [https://uchebnik.mos - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/8910135?menuReferrer=catalogue.ru/material\_view/atomic\_objects/8910135?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8910135?menuReferrer=catalogue) |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его**  **технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления** | 2 |  |  |  | контролируют технику выполнения прямого  нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;  знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его  технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;  формулируют задачи обучения и планируют  последовательность их решения;; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/8887064?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/8887064?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8887064?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8887064?menuReferrer=catalogue)  [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/8498622?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/8498622?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8498622?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8498622?menuReferrer=catalogue) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 3 |  |  |  | знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его  технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;  формулируют задачи обучения и планируют  последовательность их решения;; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/1861427?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/1861427?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1861427?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1861427?menuReferrer=catalogue) |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол** | 3 |  |  |  | контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими  учащимися, сравнивают с образцом и выявляют  возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;  знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в  условиях учебной игровой деятельности);;  совершенствуют игровые действия в нападении и  защите, играют по правилам с использованием  разученных технических и тактических действий  (обучение в командах).; | Тестирование; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2299527?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2299527?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299527?menuReferrer=catalogue) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | 3 |  |  |  | контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими  учащимися, сравнивают с образцом и выявляют  возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;  знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в  условиях учебной игровой деятельности);;  совершенствуют игровые действия в нападении и  защите, играют по правилам с использованием  разученных технических и тактических действий  (обучение в командах).; | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/1861427?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/1861427?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1861427?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1861427?menuReferrer=catalogue) |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол** | 2 |  |  |  | играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практическая работа; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2094123?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2094123?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094123?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094123?menuReferrer=catalogue)  [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2094124?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/lesson\_templates/2094124?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094124?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094124?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | 54 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической**  **подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 10 |  |  |  | осваивают содержание Примерных модульных  программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;  демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований  комплекса ГТО; | Устный  опрос; | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая культура** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной  физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников  общеобразовательных школ;;  изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и  направленности трудовой деятельности; приводят примеры,  раскрывающие эту зависимость;;  знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;;  составляют индивидуальные комплексы упражнений профес​сионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание  самостоятельных занятий физической подготовкой; | Устный опрос; | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5370507>  [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specificationshttps://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/9302331/359189](https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/359189) |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;  разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;;  знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время  самостоятельных занятий физическими упражнениями и их  характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);;  знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;;  наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);;  контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах); | Устный опрос; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Занятия физической культурой и режим питания** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;; | Устный опрос; | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/https://uchebnik.mos.ru/material_view/>  atomic\_objects/10760645  atomic\_objects/1299186 |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега** | 1 |  |  |  | изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их  выполнении;;  анализируют подводящие и подготовительные упражнения  для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;;  разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;; | Практика | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/test\_specifications/3https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/181627705743](https://uchebnik.mos.ru/material_view/test_specifications/305743) |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь** | 1 |  |  |  | изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;  анализируют подводящие и подготовительные упражнения для  качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;;  разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной  координации;;  контролируют технику выполнения длинного кувырка другими  учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;  составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных  упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и  упражнений);;  контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/288733>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3463835> |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 8 |  |  |  | составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных  упражнений и разучивают её в полной координации;;  ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими  учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;  знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами  соревнований;;  отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);;  разучивают упражнения и осваивают композицию в полной  координации (обучение в группах);;  подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/166151>  <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7703427> |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях** | 6 |  |  |  | рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;;  контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9961497> <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8506675> |
| 3.6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность** | 5 |  |  |  | рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ;  контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практика | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10665306> |
| 3.7. | Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 10 |  |  |  | рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;  контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практика | <https://uchebnik.page.link/?link=https://uchebnik>. <https://uchebnik.page.link/?link=https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/3844847>  https://uchebnik.page.link/?link=https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/atomic\_objects/3844997  mos.ru/catalogue/material\_view/atomic\_objects/3785569 |
| 3.8. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе** | 8 |  |  |  | рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;;  контролируют технику выполнения игровых действий другими  учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами  и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;  совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;  играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практика | <https://uchebnik.page.link/?link=https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/game_apps/189293>  \ |
| 3.9. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе** | 8 |  |  |  | рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;;  контролируют технику выполнения игровых действий другими  учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами  и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;  совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;  играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практика | <https://uchebnik.page.link/?link=https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/game_apps/188248> |
| 3.10. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе** | 8 |  |  |  | рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча;  в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах;  на месте и в движении, при ударе и блокировке;;  контролируют технику выполнения игровых действий другими  учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и  выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;  совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;  играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практика | <https://uchebnik.page.link/?link=https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/game_apps/18847> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 56 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания**  **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | 10 |  |  |  |  |  | [https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue - https://uchebnik.mos.ru/material\_view/atomic\_objects/7856179?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue#https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue) |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| « Рассмотрено» Руководитель ШМК  Петрова В.А/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ ФИО Протокол № \_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | « Согласовано» Заместитель директора по УР Иванова М.А /\_\_\_\_\_\_\_\_/ ФИО «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | « Утверждаю» Директор МБОУ- СОШ р.п. Пушкино Денисова Л.Г /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ ФИО Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

Рабочая программа по физической культуре

5-9 класс.

Учитель МБОУ-СОШ р. п Пушкино высшей квалификационной категории Петрова Ю.А.

**Рассмотрено на заседании**

**педагогического совета**

**протокол № \_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022г**

**2022-2023 учебный год**