

Приложение
к адаптированной образовательной программе
начального (основного) общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура
для 5-9 класса
класс
вариант 7.1

Составитель: Колосов П.Г.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями), (авторы: В.И.Лях, Г.И.Погадаев, (учебно-методический комплект «Школа России»), Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №6» на 2019-2024 годы, утвержденной приказом директора от 30.08.2019 №549-о, Адаптированной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом директора от 31.08.2022 №572-о.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР (вариант 7.1).

Учащиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех учащихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у учащихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР.

К общим потребностям относятся:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий, обучающихся с задержкой психического развития;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
 - постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
 - обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
 - постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
 - постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
 - постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
 - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
 - развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
 - специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных.

Общие цели, задачи учебного предмета

Цель обучения физической культуры: 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

Задачи:

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 4) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Цель коррекционной работы - создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начального общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

Задачи коррекционной работы:

-формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

-охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

-формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

-формирование основ учебной деятельности;

-создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого учащегося как субъекта отношений в сфере образования;

-обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм получения образования учащимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и особых образовательных потребностей разных групп учащихся.

Основными направлениями коррекционной работы: удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция её недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи.

Основная задача педагога – оказание психолого-педагогической поддержки учащегося с ЗПР. Психолого-педагогическая поддержка предполагает: помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, учителями, одноклассниками и другими обучающимися, родителями; работу по профилактике внутри-личностных и межличностных конфликтов в классе, школе; поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе; помощь в освоении нового учебного материала на уроке и, при необходимости индивидуальной коррекционной помощи в освоении предмета, курса; обеспечение учащемуся успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом.

Общая характеристика учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Такое структурирование курса позволяет:

- успешно реализовать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Для реализации программного содержания используется учебно-методические комплекты по физической культуре, рекомендованные Министерством образования РФ.

- Особенности организация учебной деятельности учащихся с ЗПР.

- Основополагающими в работе учителя с детьми с ЗПР, являются деятельностный и дифференцированный подходы, осуществление которых предполагает:

-признание обучения и воспитания как единого процесса организации познавательной, речевой и предметно-практической деятельности учащихся с ОВЗ, обеспечивающего овладение ими содержанием образования (системой знаний, опытом разнообразной деятельности и эмоционально-личностного отношения к окружающему социальному и природному миру), в качестве основного средства достижения цели образования;

-признание того, что развитие личности учащихся с ОВЗ зависит от характера организации доступной им учебной деятельности;

-развитие личности учащихся с ОВЗ в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

-разработку содержания и технологий НОО учащихся с ОВЗ, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

-ориентацию на результаты образования, как системообразующий компонент деятельности педагога, где общекультурное и личностное развитие учащегося с ОВЗ составляет цель и основной результат получения НОО;

-реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого учащегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

-разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого учащегося с ОВЗ, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс разработан в соответствии с учебным планом.

На изучение физической культуры в каждом классе средней школы отводится по 2 часа в неделю

Класс	Количество часов в неделю	Количество недель	Итого
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68

8	2	34	68
9	2	34	68
			Итого: 340

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета (в зависимости от варианта АОП НОО, АОП ООО)

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел	Темы
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, волейбол).
Способы самостоятельной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	Бег на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность.
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	Техника ловли мяча. Техника ловли мяча. Техника передачи мяча. Техника передачи мяча. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия с мячом.

	Технические действия с мячом.
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке.
Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	Прямая нижняя подача мяча. Прямая нижняя подача мяча. Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча сверху. Приём и передача мяча сверху. Технические действия с мячом. Технические действия с мячом. Технические действия с мячом.
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по прямой».

	<p>Ведение футбольного мяча «по кругу».</p> <p>Ведение футбольного мяча «змейкой».</p> <p>Обводка мячом ориентиров.</p>
<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	<p>История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка.</p> <p>Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.</p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.</p>

6 класс

Раздел	Темы
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол). История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.
Способы самостоятельной деятельности	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

<p>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</p>	<p>Правила соревнований по бегу. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжок в длину способом "согнув ноги". Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча по мишени.</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p>	<p>Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения в ведении мяча. Упражнения в ведении мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.</p>
<p>Гимнастика (модуль "Гимнастика")</p>	<p>Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации. Акробатические комбинации. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла. Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату в три приема.</p>
<p>Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")</p>	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p>

	<p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Применение изученных ходов по дистанции.</p> <p>Применение изученных ходов по дистанции.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки.</p> <p>Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p> <p>Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол (модуль "Спортивные игры")</p>	<p>Стойки игрока.</p> <p>Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.</p> <p>Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.</p> <p>Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.</p> <p>Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.</p> <p>Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.</p> <p>Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.</p> <p>Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p>
<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	<p>История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>

	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.</p> <p>Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.</p>
--	--

7 класс

Раздел	Темы
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол). История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.
Способы самостоятельной деятельности	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча весом 150г. Метание мяча весом 150г.

<p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p>	<p>Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Перехваты. Перехваты. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра. Учебная игра.</p>
<p>Гимнастика (модуль "Гимнастика")</p>	<p>Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» наклоном назад с помощью (д). Стойка на голове с опорой на руки (м). Поворот с моста в упор присев (д). Акробатические комбинации. Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приёма.</p>
<p>Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")</p>	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Полуконьковый одновременный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение на лыжах способами «упор» и «плуг». Поворот упором при спуске с пологого склона. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.</p>

	Прохождение дистанции на время.
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	<p>Нижняя подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Приём мяча снизу. Перевод мяча за голову. Перевод мяча за голову. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра.</p>
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	<p>История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.</p>

8 класс

Раздел	Темы
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка).
Способы самостоятельной деятельности	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения для профилактики утомления.
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	Бег на короткие дистанции. Легкоатлетическая эстафета. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча весом 150г. Метание мяча весом 150г.
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Передача «крюком». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра. Учебная игра.

<p>Гимнастика (модуль "Гимнастика")</p>	<p>Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация. Гимнастические упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастические упражнения на перекладине. Гимнастические упражнения на перекладине. Гимнастические упражнения на параллельных брусьях. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Лазание по канату.</p>
<p>Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")</p>	<p>Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одного лыжного хода на другой. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Торможение боковым скольжением. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции. Прохождение дистанции на время.</p>
<p>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")</p>	<p>Прием мяча. Передача мяча. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.</p>

	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра. Учебная игра.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.

9 класс

Раздел	Темы
Знания о физической культуре	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, волейбол).
Способы самостоятельной деятельности	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения для профилактики нарушений зрения.
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Правило соревнований по бегу. Высокий старт. Низкий старт. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения в ведении мяча. Упражнения в ведении мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя ногами и прыжком. Игровая деятельность с использованием технических приемов.
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	Строевые упражнения. Висы и упоры. Кувырок вперед и назад. Акробатические комбинации. Акробатические комбинации. Упражнение на низком гимнастическом бревне. Упражнение на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнение на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату в три приема.
Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.

	<p>Передвижение одновременным одношажным ходом. Применение изученных ходов на дистанции. Применение изученных ходов на дистанции. Преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона. Преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона. Упражнение по лыжной подготовке. Упражнение по лыжной подготовке. Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p>
<p>Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")</p>	<p>Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча на месте. Приёмы и передачи мяча на месте. Приёмы и передачи в движении. Приёмы и передачи в движении. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Удары. Удары. Блокировка. Блокировка. Учебная игра, судейство. Учебная игра, судейство. Учебная игра, судейство.</p>
<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	<p>История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м . Бег на 2000м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.</p>

	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).</p> <p>Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.</p> <p>Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.</p>
--	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Класс	Раздел/ количество часов	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
5 класс	Знания о физической культуре – 1ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, волейбол).	- знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжной подготовки, волейбола, при сдаче нормативов ГТО.
	Способы самостоятельной деятельности – 1ч.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. - знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
	Легкая атлетика – 8ч.	Бег на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	- уметь выполнять легкоатлетические упражнений. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

		<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание малого мяча в неподвижную мишень.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>- уметь проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствование техники движений.</p> <p>- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>
	Баскетбол – 10ч.	<p>Техника ловли мяча.</p> <p>Техника ловли мяча.</p> <p>Техника передачи мяча.</p> <p>Техника передачи мяча.</p> <p>Ведение мяча стоя на месте.</p> <p>Ведение мяча стоя на месте.</p> <p>Ведение мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча в движении.</p> <p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Технические действия с мячом.</p> <p>Технические действия с мячом.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>- знать правила соревнований.</p> <p>- уметь выполнять технические действия в спортивных играх.</p> <p>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p> <p>- уметь осуществлять судейство школьных соревнований.</p>
	Гимнастика – 8ч.	<p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p> <p>Кувырок вперед и назад в группировке.</p> <p>Кувырок вперед ноги «скрестно».</p> <p>Кувырок назад из стойки на лопатках.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>- уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения.</p> <p>- уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p>
	Лыжная подготовка – 10ч.	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>- соблюдать безопасность при передвижении на лыжах.</p>

		<p>Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p>Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p>	<p>- уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p>
	Волейбол – 11ч.	<p>Прямая нижняя подача мяча.</p> <p>Прямая нижняя подача мяча.</p> <p>Приём и передача мяча снизу.</p> <p>Приём и передача мяча снизу.</p> <p>Приём и передача мяча сверху.</p> <p>Приём и передача мяча сверху.</p> <p>Технические действия с мячом.</p> <p>Технические действия с мячом.</p> <p>Технические действия с мячом.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках волейбола.</p> <p>- уметь выполнять технические действия в игре волейбол.</p> <p>- уметь осуществлять судейство по волейболу.</p> <p>- уметь выполнять комплексы О.Р.У. на развитие основных физических качеств.</p> <p>- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</p> <p>- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p> <p>- уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.</p> <p>- уметь осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p>
	Футбол – 9ч.	<p>Удар по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Удар по мячу внутренней стороной стопы.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках футбола.</p> <p>- уметь выполнять технические действия в игре футбол.</p> <p>- уметь осуществлять судейство по футболу.</p>

		<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой». Обводка мячом ориентиров.</p>	<p>- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p>
	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 9ч.</p>	<p>История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.</p>	<p>- знать историю развития ВФСК ГТО. - уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО.</p>

		<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.</p>	
--	--	---	--

Класс	Раздел/ количество часов	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
6 класс	Знания о физической культуре – 1ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол). История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	- знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжной подготовки, волейбола, при сдаче нормативов ГТО.
	Способы самостоятельной деятельности – 1ч.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2ч.	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. - знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
	Легкая атлетика – 10ч.	Правила соревнований по бегу. Высокий старт.	- уметь выполнять легкоатлетические упражнений. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

		<p>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжок в длину способом "согнув ноги". Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча по мишени.</p>	<p>- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - уметь проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений. - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>
	Баскетбол – 10ч.	<p>Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения в ведении мяча. Упражнения в ведении мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках баскетбола. - знать правила соревнований. - уметь выполнять технические действия в спортивных играх. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять судейство школьных соревнований.</p>
	Гимнастика – 10ч.	<p>Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Акробатические комбинации. Акробатические комбинации. Упражнения на низком гимнастическом бревне.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики. - уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения. - уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p>

		<p>Опорные прыжки через гимнастического козла.</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла.</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.</p> <p>Лазание по канату в три приема.</p>	<p>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p>
	Лыжная подготовка – 14ч.	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Передвижение попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Применение изученных ходов по дистанции.</p> <p>Применение изученных ходов по дистанции.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки.</p> <p>Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p> <p>Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>- соблюдать безопасность при передвижении на лыжах.</p> <p>- уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p>

<p>Волейбол – 10ч.</p>	<p>Стойки игрока. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках волейбола. - уметь выполнять технические действия в игре волейбол. - уметь осуществлять судейство по волейболу. - уметь выполнять комплексы О.Р.У. на развитие основных физических качеств. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. - уметь осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p>
<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 10ч.</p>	<p>История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	<p>- знать историю развития ВФСК ГТО. - уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО.</p>

		<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.</p> <p>Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.</p>	
--	--	--	--

Класс	Раздел/ количество часов	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
7 класс	Знания о физической культуре – 1ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол). История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-	- знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжной подготовки, волейбола, при сдаче нормативов ГТО.

		4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	
	Способы самостоятельной деятельности – 1ч.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2ч.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. - уметь проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
	Легкая атлетика – 10ч.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча весом 150г. Метание мяча весом 150г.	- уметь выполнять легкоатлетические упражнения. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
	Баскетбол – 11ч.	Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Перехваты. Перехваты. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	- знать правила поведения и технику безопасности на уроках баскетбола. - знать правила соревнований. - уметь выполнять технические действия в спортивных играх. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять судейство школьных соревнований.

		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра. Учебная игра.	
Гимнастика – 10ч.	Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» наклоном назад с помощью (д). Стойка на голове с опорой на руки (м). Поворот с моста в упор присев (д). Акробатические комбинации. Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приёма.	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики. - уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения. - уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. 	
Лыжная подготовка – 14ч.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Полуконьковый одновременный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение на лыжах способами «упор» и «плуг». Поворот упором при спуске с пологого склона. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. - соблюдать безопасность при передвижении на лыжах. - уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. 	

		<p>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Прохождение дистанции на время.</p>	
	Волейбол – 10ч.	<p>Нижняя подача мяча.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху.</p> <p>Передача мяча через сетку двумя руками сверху.</p> <p>Приём мяча снизу.</p> <p>Перевод мяча за голову.</p> <p>Перевод мяча за голову.</p> <p>Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.</p> <p>Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.</p> <p>Учебная игра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках волейбола. - уметь выполнять технические действия в игре волейбол. - уметь осуществлять судейство по волейболу. - уметь выполнять комплексы О.Р.У. на развитие основных физических качеств. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. - уметь осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 9ч.	<p>История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.</p> <p>Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.</p> <p>Первая помощь при травмах.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать историю развития ВФСК ГТО. - уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО.

		<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.</p> <p>Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.</p>	
--	--	---	--

Класс	Раздел/ количество часов	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
8 класс	Знания о физической культуре – 1ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка).	- знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжной подготовки, волейбола.
	Способы самостоятельной деятельности – 2ч.	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.	- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

	Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.	Упражнения для профилактики утомления.	<ul style="list-style-type: none"> - знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. - уметь проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
	Легкая атлетика – 10ч.	<p>Бег на короткие дистанции. Легкоатлетическая эстафета. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча весом 150г. Метание мяча весом 150г.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять легкоатлетические упражнения. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
	Баскетбол – 9ч.	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Передача «крюком». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра. Учебная игра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках баскетбола. - знать правила соревнований. - уметь выполнять технические действия в спортивных играх. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять судейство школьных соревнований.
	Гимнастика – 10ч.	<p>Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики.

		<p>Гимнастические упражнения на гимнастическом бревне. Гимнастические упражнения на перекладине. Гимнастические упражнения на перекладине. Гимнастические упражнения на параллельных брусьях. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Лазание по канату.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения. - уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.
	<p>Лыжная подготовка – 14ч.</p>	<p>Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одного лыжного хода на другой. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. - соблюдать безопасность при передвижении на лыжах. - уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

		Торможение боковым скольжением. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции. Прохождение дистанции на время.	
	Волейбол – 12ч.	Прием мяча. Передача мяча. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра. Учебная игра.	- знать правила поведения и технику безопасности на уроках волейбола. - уметь выполнять технические действия в игре волейбол. - уметь осуществлять судейство по волейболу. - уметь выполнять комплексы О.Р.У. на развитие основных физических качеств. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. - уметь осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 9ч.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	- знать историю развития ВФСК ГТО. - уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО.

		<p>90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.</p> <p>Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.</p>	
--	--	--	--

Класс	Раздел/ количество часов	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
9 класс	Знания о физической культуре – 1ч.	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, волейбол).	- знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжной подготовки, волейбола.
	Способы самостоятельной деятельности – 1ч.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч.	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. - уметь проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки,

			развитию физических качеств, совершенствование техники движений.
	Легкая атлетика – 8ч.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Правило соревнований по бегу. Высокий старт. Низкий старт. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять легкоатлетические упражнения. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
	Баскетбол – 8ч.	Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения на передачу и броски мяча. Упражнения в ведении мяча. Упражнения в ведении мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя ногами и прыжком. Игровая деятельность с использованием технических приемов.	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках баскетбола. - знать правила соревнований. - уметь выполнять технические действия в спортивных играх. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять судейство школьных соревнований.
	Гимнастика – 10ч.	Строевые упражнения. Висы и упоры. Кувырок вперед и назад. Акробатические комбинации. Акробатические комбинации. Упражнение на низком гимнастическом бревне. Упражнение на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла.	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики. - уметь выполнять акробатические и гимнастические упражнения. - уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

		Упражнение на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату в три приема.	
	Лыжная подготовка – 14ч.	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Передвижение попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Применение изученных ходов на дистанции.</p> <p>Применение изученных ходов на дистанции.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона.</p> <p>Упражнение по лыжной подготовке.</p> <p>Упражнение по лыжной подготовке.</p> <p>Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p> <p>Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>- соблюдать безопасность при передвижении на лыжах.</p> <p>- уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p>
	Волейбол – 14ч.	<p>Стойки игрока.</p> <p>Приёмы и передачи мяча на месте.</p> <p>Приёмы и передачи мяча на месте.</p> <p>Приёмы и передачи в движении.</p> <p>Приёмы и передачи в движении.</p>	<p>- знать правила поведения и технику безопасности на уроках волейбола.</p> <p>- уметь выполнять технические действия в игре волейбол.</p> <p>- уметь осуществлять судейство по волейболу.</p> <p>- уметь выполнять комплексы</p>

		<p>Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Удары. Удары. Блокировка. Блокировка. Учебная игра, судейство. Учебная игра, судейство. Учебная игра, судейство.</p>	<p>О.Р.У. на развитие основных физических качеств. - уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. - уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. - уметь осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p>
	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 11ч.</p>	<p>История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м . Бег на 2000м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	<p>- знать историю развития ВФСК ГТО. - уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО.</p>

		<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.</p>	
--	--	---	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
 Календарно-тематическое планирование
 по физической культуре
 5 класс
 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 68 часов

Учитель физической культуры: Кашкадамов П.А.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		

1	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, волейбол).	1	1	01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Упражнения на развитие гибкости.	1	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Упражнения на развитие координации.	1	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Кувырок вперед и назад в группировке.	1	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Кувырок вперед ноги «скрестно».	1	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Опорные прыжки.	1	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Бег на длинные дистанции.	1	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Бег на длинные дистанции.	1	1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Бег на короткие дистанции.	1	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Бег на короткие дистанции.	1	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

18	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Метание малого мяча на дальность.	1	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Повороты на лыжах способом переступания.	1	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Повороты на лыжах способом переступания.	1	1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Техника ловли мяча.	1	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Техника ловли мяча.	1	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Техника передачи мяча.	1	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Техника передачи мяча.	1	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Ведение мяча стоя на месте.	1	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Ведение мяча стоя на месте.	1	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

36	Ведение мяча в движении.	1	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Ведение мяча в движении.	1	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Технические действия с мячом.	1	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Технические действия с мячом.	1	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Прямая нижняя подача мяча.	1	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Прямая нижняя подача мяча.	1	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Приём и передача мяча снизу.	1	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Приём и передача мяча снизу.	1	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Приём и передача мяча сверху.	1	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Приём и передача мяча сверху.	1	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Технические действия с мячом.	1	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Технические действия с мячом.	1	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Технические действия с мячом.	1	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

57	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Обводка мячом ориентиров.	1	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
61	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1	1	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1	29.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
6 класс
2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 68 часов

Учитель физической культуры: Колосов П.Г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка).	1	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Правила соревнований по бегу. Высокий старт.	1	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Спринтерский бег.	1	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Бег на средние дистанции.	1	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Спортивная ходьба.	1	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Прыжковые упражнения: прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	1	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Прыжок в длину с разбега.	1	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Метание малого мяча по мишени.	1	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	1	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Упражнения в ведении мяча.	1	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Упражнения в ведении мяча.	1	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

21	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
22	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Строевые упражнения.	1	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Кувырок вперед.	1	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Кувырок назад.	1	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Акробатические комбинации.	1	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	Акробатические комбинации.	1	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
32	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	Лазание по канату в три приема.	1	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

38	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
39	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
41	Применение изученных ходов по дистанции.	1	1	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
42	Применение изученных ходов по дистанции.	1	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
43	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
44	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Упражнения лыжной подготовки.	1	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Упражнения лыжной подготовки.	1	1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Стойки игрока.	1	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

53	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	1	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
57	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
58	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	1	22.04.2024	https://www.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	1	23.04.2024	https://www.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	1	29.04.2024	https://www.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	1	30.04.2024	https://www.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	06.05.2024	https://www.gto.ru/

	90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	1	07.05.2024	https://www.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	13.05.2024	https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	1	14.05.2024	https://www.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	1	20.05.2024	https://www.gto.ru/
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	1	21.05.2024	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
Календарно-тематическое планирование
 по физической культуре
 7 класс
 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 68 часов

Учитель физической культуры: Колосов П.Г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка).	1	1	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Упражнения для коррекции телосложения.	1	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Бег на короткие дистанции.	1	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Эстафетный бег.	1	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Бег на длинные дистанции.	1	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Прыжок в длину с места.	1	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

10	Прыжок в длину с разбега.	1	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Прыжок в высоту с разбега.	1	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Прыжок в высоту с разбега.	1	1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Метание мяча весом 150г.	1	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Метание мяча весом 150г.	1	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Передачи мяча на месте и в движении.	1	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Ведение мяча на месте и в движении.	1	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Штрафной бросок.	1	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Перехваты.	1	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Перехваты.	1	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Учебная игра.	1	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Учебная игра.	1	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Длинный кувырок вперед.	1	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» наклоном назад с помощью (д).	1	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Стойка на голове с опорой на руки (м). Поворот с моста в упор присев (д).	1	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

30	Акробатические комбинации.	1	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Опорный прыжок.	1	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Опорный прыжок.	1	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Лазанье по канату в два приёма.	1	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Попеременный двухшажный ход.	1	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Одновременный бесшажный ход.	1	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Одновременный бесшажный ход.	1	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
39	Одновременный одношажный ход.	1	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40	Полуконьковый одновременный ход.	1	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Торможение на лыжах способами «упор» и «плуг».	1	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

48	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Прохождение дистанции на время.	1	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Нижняя подача мяча.	1	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Верхняя прямая подача мяча.	1	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Передача мяча двумя руками сверху.	1	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Приём мяча снизу.	1	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
55	Перевод мяча за голову.	1	1	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56	Перевод мяча за голову.	1	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Учебная игра.	1	1	23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	1	26.04.2024	https://www.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м.	1	1	30.04.2024	https://www.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1	1	07.05.2024	https://www.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	1	10.05.2024	https://www.gto.ru/

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	14.05.2024	https://www.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	17.05.2024	https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	21.05.2024	https://www.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	1	24.05.2024	https://www.gto.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	1	28.05.2024	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
8 класс
2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 68 часов

Учитель физической культуры: Колосов П.Г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка).	1	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Составление планов для самостоятельных занятий.	1	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Упражнения для профилактики утомления.	1	1	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Бег на короткие дистанции.	1	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Легкоатлетическая эстафета.	1	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Бег на средние дистанции.	1	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Бег на длинные дистанции.	1	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Прыжок в длину с места.	1	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10	Прыжок в длину с разбега.	1	1	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	1	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
13	Метание мяча весом 150г.	1	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14	Метание мяча весом 150г.	1	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16	Передача мяча одной рукой снизу.	1	1	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18	Скрытая передача мяча за спиной.	1	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19	Передача «крюком».	1	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
22	Учебная игра.	1	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23	Учебная игра.	1	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24	Акробатические упражнения.	1	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Акробатическая комбинация.	1	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Акробатическая комбинация.	1	1	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27	Гимнастические упражнения на гимнастическом бревне.	1	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
28	Гимнастические упражнения на перекладине.	1	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

29	Гимнастические упражнения на перекладине.	1	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
30	Гимнастические упражнения на параллельных брусьях.	1	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31	Опорный прыжок.	1	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Опорный прыжок.	1	1	28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Лазание по канату.	1	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
37	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом.	1	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом.	1	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
40	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
41	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44	Торможение боковым скольжением.	1	1	15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45	Торможение боковым скольжением.	1	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
46	Прохождение дистанции.	1	1	22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
47	Прохождение дистанции на время.	1	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
48	Прием мяча.	1	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
49	Передача мяча.	1	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
50	Прямой нападающий удар.	1	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
51	Прямой нападающий удар.	1	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	1	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
53	Тактические действия в защите.	1	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
54	Тактические действия в защите.	1	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
55	Тактические действия в нападении.	1	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
58	Учебная игра.	1	1	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
59	Учебная игра.	1	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	18.04.2024	https://www.gto.ru/

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10м.	1	1	24.04.2024	https://www.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м.	1	1	25.04.2024	https://www.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	08.05.2024	https://www.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	15.05.2024	https://www.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	16.05.2024	https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	22.05.2024	https://www.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	1	23.05.2024	https://www.gto.ru/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1	1	23.05.2024	https://www.gto.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68	
-------------------------------------	----	----	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
9 класс
2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 68 часов

Учитель физической культуры: Клещева О.А.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, волейбол).	1	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	1	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
6	Правило соревнований по бегу. Высокий старт.	1	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

7	Низкий старт.	1	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Эстафетный бег.	1	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Метание мяча.	1	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Прыжок в длину.	1	1	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	1	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Упражнения в ведении мяча.	1	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	Упражнения в ведении мяча.	1	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	1	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Остановка двумя ногами и прыжком.	1	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Строевые упражнения.	1	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Висы и упоры.	1	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
22	Кувырок вперед и назад.	1	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Акробатические комбинации.	1	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Акробатические комбинации.	1	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Упражнение на низком гимнастическом бревне.	1	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Упражнение на низком гимнастическом бревне.	1	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	1	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

28	Упражнение на невысокой гимнастической перекладине.	1	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Лазание по канату в три приема.	1	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
30	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	1	28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Применение изученных ходов на дистанции.	1	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
37	Применение изученных ходов на дистанции.	1	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона.	1	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона.	1	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40	Упражнение по лыжной подготовке.	1	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Упражнение по лыжной подготовке.	1	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

43	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Стойки игрока.	1	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Приёмы и передачи мяча на месте.	1	1	15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Приёмы и передачи мяча на месте.	1	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Приёмы и передачи в движении.	1	1	22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
48	Приёмы и передачи в движении.	1	1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
49	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru/
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/
51	Удары.	1	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
52	Удары.	1	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
53	Блокировка.	1	1	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
54	Блокировка.	1	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
55	Учебная игра, судейство.	1	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru/
56	Учебная игра, судейство.	1	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
57	Учебная игра, судейство.	1	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	1	09.04.2024	https://www.gto.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м . Бег на 2000м.	1	1	11.04.2024	https://www.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	1	16.04.2024	https://www.gto.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	18.04.2024	https://www.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	1	23.04.2024	https://www.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	1	25.04.2024	https://www.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	30.04.2024	https://www.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	1	06.05.2024	https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	1	1	14.05.2024	https://www.gto.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	1	16.05.2024	https://www.gto.ru/

	выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	1	21.05.2024	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Информационно-методические ресурсы

Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598.

Рабочая программа для 6 класса на основании примерной программы федерального компонента государственного образовательного стандарта автор В.И.Лях «Физическая культура», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта. Учебники ФГОС Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение», Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

- Проложи свою лыжню» (учебник для уч- ся) И.М. Бутин. Москва, 1985 год.
- Волебол, 9-11 класс Ю. Д. Железняк; Л.Н. Слупский Москва «Просвещение» 1989 год.
- Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. В.Г. Абалика ; М.. «Физкультура и спорт» 1976 год.
- Домашние задания по методу круговой тренировки. И.А.Соловьева «Физкультура в школе»,2000 год.№5.

Технические средства

- комплект оборудования для лёгкой атлетики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для волейбола.