МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌Министерство образования Красноярского края‌‌

‌УО Администрация Иланского района Красноярского края‌​

МБОУ "Новониколаевская СОШ № 9"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО "Искусство и культура  Т.А.Сибирякова  Протокол №1 от «30» августа 2023 г. |  | C:\Users\Пользователь\Desktop\Новая папка (12)\уП соо — копия.jpg |

‌

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2805431)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

​с.Новониколаевка Иланского района Красноярского края‌ 2023‌​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

‌

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часа: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 90 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).‌ 136 часов – в 8 классе – 68 часов ( 2 часа в неделю), в 9 классе – 68 (2 часа в неделю).

​

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**5 КЛАСС**​

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**8-9 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). **Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 7 | 3 | 4 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 20 | 0 | 20 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 2 | 0 | 2 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | 3 | 7 |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 7 | 3 | 4 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 20 | 0 | 20 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 2 | 0 | 2 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | 3 | 7 |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 7 | 3 | 4 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 20 | 0 | 20 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 0 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 2 | 0 | 2 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | 3 | 7 |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 1 | 05.09.2023 |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | 0 | 1 | 06.09.2023 |  |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 | 12.09.2023 |  |
| 4 | Режим дня | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 |  |
| 5 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 |  |
| 6 | Определение состояния организма | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 |  |
| 7 | Составление дневника по физической культуре | 1 | 0 | 1 | 26.09.2023 |  |
| 8 | Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 27.09.2023 |  |
| 9 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 |  |
| 10 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 |  |
| 11 | Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 |  |
| 12 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 |  |
| 13 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 |  |
| 14 | Опорные прыжки (гимнастический козел) | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 |  |
| 15 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 |  |
| 16 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 |  |
| 17 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 |  |
| 18 | Бег на короткие дистанции 30м. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 |  |
| 19 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 1 | 0 | 14.11.2023 |  |
| 20 | Техника ловли и передачи мяча | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 |  |
| 21 | Ведение мяча стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 |  |
| 22 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 |  |
| 23 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 |  |
| 24 | Технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 |  |
| 25 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 |  |
| 26 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 |  |
| 27 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 |  |
| 28 | Технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 |  |
| 29 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 |  |
| 30 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 |  |
| 31 | Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой» | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 |  |
| 32 | Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 |  |
| 33 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 |  |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 |  |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 |  |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 |  |
| 39 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 |  |
| 40 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 |  |
| 41 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 |  |
| 42 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 |  |
| 43 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 |  |
| 44 | Повороты переступанием на спуске. Прохождение ворот в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 |  |
| 45 | Торможение «плугом», повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 |  |
| 46 | Спуск в основной стойке. Передвижение ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 |  |
| 47 | Передвижение по дистанции 1км. Ступающим шагом | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 |  |
| 48 | Спуск с торможением «плугом». | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 |  |
| 49 | Подъем скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 |  |
| 50 | Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 |  |
| 51 | Спуск в основной стойке. Передвижение ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 |  |
| 52 | Работа рук в попеременном двухшажном ходе. Игра «по местам» | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 |  |
| 53 | Игры на лыжах «по местам», «кто быстрее». | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 |  |
| 54 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 |  |
| 55 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 09..04.2024 |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 |  |
| 58 | Правила техники выполнения подъема туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 |  |
| 59 | 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 | 0 | 1 | 17.04.2024 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 |  |
| 63 | Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 |  |
| 64 | Прыжковая подготовка на скакалке (гимнастическая скамейка) | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 14.05.2024 |  |
| 66 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 21.05.2024 |  |
| 68 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 1 | 22.05.2024 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 05.09.2023 |  |
| 2 | История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | 06.09.2023 |  |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 | 12.09.2023 |  |
| 4 | Основные показатели физической нагрузки. Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 |  |
| 5 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 |  |
| 6 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | 0 | 1 | 26.09.2023 |  |
| 8 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | 27.09.2023 |  |
| 9 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 |  |
| 10 | Лазание по канату в три приема | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 |  |
| 11 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 |  |
| 12 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 |  |
| 13 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 |  |
| 14 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 |  |
| 15 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 |  |
| 16 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 |  |
| 17 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 |  |
| 18 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 |  |
| 19 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 |  |
| 20 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 |  |
| 21 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 |  |
| 23 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 |  |
| 24 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 |  |
| 25 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 |  |
| 26 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 |  |
| 27 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 |  |
| 28 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 |  |
| 29 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 |  |
| 30 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 |  |
| 31 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 |  |
| 32 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 |  |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 |  |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 |  |
| 35 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 |  |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 |  |
| 37 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 |  |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 |  |
| 39 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 |  |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 |  |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 |  |
| 42 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 |  |
| 43 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 |  |
| 44 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 |  |
| 45 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 |  |
| 46 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 |  |
| 47 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 |  |
| 48 | Повороты переступанием на спуске. Прохождение ворот в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 |  |
| 49 | Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 |  |
| 50 | Спуск в основной стойке. Передвижение ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 |  |
| 51 | Работа рук в попеременном двухшажном ходе. Игра «по местам» | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 |  |
| 52 | Передвижение по дистанции 1км. Ступающим шагом | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 |  |
| 53 | Спуск с торможением «плугом». | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | 0 | 1 | 09..04.2024 |  |
| 57 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 1 | 0 | 16.04.2024 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 |  |
| 60 | 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 | 0 | 23.04.2024 |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 1 | 0 | 30.04.2024 |  |
| 63 | *Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов* | 1 | 1 | 0 | 07.05.2024 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 1 | 0 | 14.05.2024 |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 1 | 0 | 21.05.2024 |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 22.05.2024 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | 0 | 1 | 04.09.2023 |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 |  |
| 3 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 1 | 11.09.2023 |  |
| 4 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 |  |
| 5 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | 18.09.2023 |  |
| 6 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 25.09.2023 |  |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 |  |
| 9 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 | 02.10.2023 |  |
| 10 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 |  |
| 11 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | 09.10.2023 |  |
| 13 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 |  |
| 14 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | 0 | 1 | 16.10.2023 |  |
| 15 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 |  |
| 16 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | 0 | 1 | 23.10.2023 |  |
| 17 | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 |  |
| 18 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 |  |
| 19 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 | 13.11.2023 |  |
| 20 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 |  |
| 21 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | 0 | 1 | 20.11.2023 |  |
| 22 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 |  |
| 23 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | 27.11.2023 |  |
| 24 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 |  |
| 25 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 | 04.12.2023 |  |
| 26 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 |  |
| 27 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 | 11.12.2023 |  |
| 28 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 |  |
| 29 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 |  |
| 30 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 |  |
| 31 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 |  |
| 32 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 |  |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 |  |
| 34 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 |  |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 |  |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 |  |
| 37 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 |  |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 |  |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 |  |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 |  |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 |  |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 |  |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 |  |
| 44 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 |  |
| 45 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 |  |
| 46 | Повороты на лыжах способом переступания до 3 км. | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 |  |
| 47 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 |  |
| 48 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 |  |
| 49 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 |  |
| 50 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 |  |
| 51 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 |  |
| 52 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 |  |
| 53 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 |  |
| 54 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 |  |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 | 01.04.2024 |  |
| 56 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 |  |
| 57 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | 0 | 1 | 08.04.2024 |  |
| 58 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 |  |
| 59 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 | 15.04.2024 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 1 | 0 | 18.04.2024 |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 1 | 0 | 25.04.2024 |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 1 | 0 | 29.04.2024 |  |
| 64 | *Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.* | 1 | 1 | 0 | 06.05.2024 |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 1 | 0 | 13.05.2024 |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 1 | 0 | 20.05.2024 |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 0 | 1 | 23.05.2024 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Виды контроля** | **Дата** | **Корр. даты** |
| **I.** | **Легкая атлетика**. | **9** |  |  |
| 1. | Правила Т.Б. на уроках легкой атлетики. Возрастные особенности организма. | Вводный | 04.09 |  |
| 2. | Стартовый разгон в беге 60 -30м. Высокий старт. Финиширование. | Контрольный | 06.09 |  |
| 3. | Бег на 400м. Стартовый разгон, финиширование. | Текущий | 11.09 |  |
| 4. | Преодоление полосы препятствий в скоростном темпе до 300м. | Текущий | 13.09 |  |
| 5. | Прыжок в длину с места (см.). Метание мяча с трех шагов на дальность. | Контрольный | 18.09 |  |
| 6. | Роль опорно-двигательного аппарата в физ.упражнений. Упражнения на координацию. | Текущий | 20.09 |  |
| 7. | Бег 1500м. без учета времени в умеренном темпе на выносливость. | Контрольный | 25.09 |  |
| 8. | Бег с препятствием. Передача эстафетной палочки, расстояние на 200-300м. | Текущий | 27.09 |  |
| 9. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Челночный бег 3х10м. | Контрольный | 02.10 |  |
| **II.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **8** |  |  |
| 10. | Т.Б. История и значение гимнастики. Команды «Прямо!» повороты в движении направо, налево. | Текущий | 04.10 |  |
| 11. | Лазание по канату. Опорные прыжки через козла (м) высота 115см. (д) 110см. | Текущий | 09.10 |  |
| 12. | Комплекс круговой тренировки. Висы и упоры на высокой перекладине. | Текущий | 11.10 |  |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад. | Текущий | 16.10 |  |
| 14. | Комплекс утренней гимнастики с предметом и без предмета. | Текущий | 18.10 |  |
| 15. | Наклоны из положения стоя, сидя развитие гибкости. Мост из положения лежа. | Контрольный | 23.10 |  |
| 16. | Висы на высокой перекладине (м) на низкой (д).ОРУ на месте. | Текущий | 25.10 |  |
| 17. | Длинный кувырок. Упражнения на гимнастической скамейке. | Текущий | 30.10 |  |
| **III.** | **Спортивные игры баскетбол, волейбол.** | **15** |  |  |
| 18. | История и значения баскетбола и волейбола. Основные правила игр. Т.Б. | Текущий | 06.11 |  |
| 19. | Стойки и передвижения игрока на площадке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | Текущий | 08.11 |  |
| 20. | Нижняя прямая подача мяча.Игра по упрощенным правилам. | Текущий | 13.11 |  |
| 21. | Прием подачи мяча снизу двумя руками. | Текущий | 15.11 |  |
| 22. | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Текущий | 20.11 |  |
| 23. | Техника приема и передач у сетки.Работа в парах у сетки. Отработка верхнего паса. | Текущий | 22.11 |  |
| 24. | Многократные передачи мяча над собой.Прием верхней подачи. Прямая нижняя подача. | Контрольный | 27.11 |  |
| 25. | Учебная игра в волейбол. Верхняя подача мяча. | Текущий | 29.11 |  |
| 26. | **Баскетбол**. Бег с изменением направления и скорости с выходом для получения мяча. | Текущий | 04.12 |  |
| 27. | Передача мяча одной рукой от плеча в парах. | Текущий | 06.12 |  |
| 28. | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Текущий | 11.12 |  |
| 29. | Передача мяча при встречном движении. | Текущий | 13.12 |  |
| 30. | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. | Текущий | 18.12 |  |
| 31. | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. | Текущий | 20.12 |  |
| 32. | Вырывания и выбивание мяча из рук противника. Держание игрока с мячом. Учебная игра «Челнок». | Текущий | 25.12 |  |
| **IV.** | **Лыжная подготовка. *2-полугодие*** | **20** |  |  |
| 33. | Теоретические сведения по лыжной подготовке двигательный режим. Подбор инвентаря. | Текущий | 27.12 |  |
| 34. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Отрезок 5-6р. по120-150м. | Текущий | 15.01 |  |
| 35. | Сочетание работы рук и ног в одновременном одношажном ходе. | Текущий | 15.01 |  |
| 36 | Преодоление дистанции на 3-5км. Попеременный двухшажный ход. | Текущий | 22.01 |  |
| 37. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Текущий | 22.01 |  |
| 38. | Пробегание дистанции 1км (д), 2км (м).торможение «упором» у намеченного участка. | Текущий | 29.01 |  |
| 39. | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. | Текущий | 29.01 |  |
| 40. | Гонка на выбывание. Отрезок 400-500м. | Текущий | 05.02 |  |
| 41. | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. Торможение «плугом». | Текущий | 05.02 |  |
| 42. | Забе**г**ание «елочкой» в крутой подъем 4-5р. по 20-35м. | Текущий | 12.02 |  |
| 43. | Сочетание работы рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. | Текущий | 12.02 |  |
| 44. | Скоростноепробегание отрезков 5-6р. по 280-300м. (при ЧСС 170-180 уд/мин.) | Контрольный | 19.02 |  |
| 45. | Работа рук в одновременном двухшажном ходе. Поворот торможение «плугом». | Текущий | 19.02 |  |
| 46. | Гонка на 2км.(д), 3км.(м). классическим стилем. | Текущий | 26.03 |  |
| 47 | Работа ног, посадка в одновременном двухшажном коньковом ходе. Поворот торможение «плугом» | Текущий | 26.03 |  |
| 48. | Переход с попеременнодвухшажногона одновременный двухшажный ход через 1 шаг. | Текущий | 05.03 |  |
| 49. | Одновременный двухшажный ход. | Текущий | 05.03 |  |
| 50 | Игры «биатлон» отрезок 500м. Поворот «плугом». | Текущий | 12.03 |  |
| 51 | Прокат свободным стилем (разминочный круг). | Текущий | 12.03 |  |
| 52 | Гонка на 2км. (д), 3км. (м) с использованием конькового хода. | Текущий | 19.03 |  |
| **V.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **4** |  |  |
| 53 | Правила страховки во время выполнения упражнений. Подъем в сед ноги врозь. | Текущий | 26.03 |  |
| 54 | Опорные прыжки. (м) согнув ноги, высота 110-115см. (д) прыжок боком с поворотом 90г. 110*см*. | Текущий | 02.04 |  |
| 55 | Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). | Текущий | 04.04 |  |
| 56 | Наклоны вперед сидя *см*., и стоя на скамейке. | Контрольный | 09.04 |  |
| **VI.** | **Спортивные игры баскетбол.** | **5** |  |  |
| 57 | Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. | Текущий | 11.04 |  |
| 58 | Штрафной бросок. Учебная игра «Челнок» по 2-5 игроков. | Текущий | 16.04 |  |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча у соперника двумя руками. | Текущий | 18.04 |  |
| 60 | Держание игрока с мячом, при передачах сохраняя дистанцию 1-1,5м. | Текущий | 23.04 |  |
| 61 | Передача мяча в движении с последующим броском в корзину. | Текущий | 25.04 |  |
| **VII.** | **Легкая атлетика.** | **7** |  |  |
| 62 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег на короткие и средние дистанции. | Текущий | 30.04 |  |
| 63 | Прыжок в длину с места, см., передача эстафетной палочки. | Текущий | 07.05 |  |
| 64 | Низкий старт бег 30-40м. Эстафетный бег. | Контрольный | 14.05 |  |
| 65 | Бег 60м. Челночный бег 3х10м. | Текущий | 16.05 |  |
| 66 | Бег с ускорением до 80м, и скоростной бег до 70м. | Контрольный | 21.05 |  |
| 67 | История возникновения спорта. Техника прыжка в высоту | Текущий | 23.05 |  |
| 68 | Бег 1500м. Тестирование на выносливость. | Текущий | 28.05 |  |
|  | **Итого:** | **68** |  |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Корр. даты** | **Виды контроля** |
| **I.** | **Легкая атлетика. *1-полугодие*** |  |  | **9** |
| 1. | Т.Б. на уроке легкой атлетики. Длительный бег до1км*.* | 04.09 |  | Вводный |
| 2. | Прыжок в длину с места . Эстафетный бег с высокого старта. | 04.09 |  | Текущий |
| 3. | Техника спринтерского бега 60м. Челночный бег 3х10м . | 06.09 |  | Контрольный |
| 4. | Бег на дистанцию 30-60м. высокий старт. *Олимпийские игры.* | 11.09 |  | Текущий |
| 5. | Бег на дистанцию 2000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости. | 11.09 |  | Текущий |
| 6. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег 30м. | 13.09 |  | Контрольный |
| 7. | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».*Зарождение современной легкой атлетики.* | 18.09 |  | Текущий |
| 8. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» разбег 7-8 шагов. | 18.09 |  | Текущий |
| 9. | Низкий старт, стартовый разгон 30-60м. спринтерский бег. | 20.09 |  | Текущий |
| **II.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |  | **8** |
| 10. | *Т.Б. на уроках гимнастики и ее значение*. Строевые упражнения. | 25.09 |  | текущий |
| 11. | Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 02.10 |  | Текущий |
| 12. | Освоение акробатических упражнений. Кувырки вперед два слитно. | 04.10 |  | Текущий |
| 13. | Висы и упоры на высокой (ю.) и низкой перекладине (д.). | 09.10 |  | Контрольный |
| 14. | Опорные прыжки через козла высота 115 см. Лазание по канату. | 09.10 |  | Текущий |
| 15. | Наклоны с положении стоя, сидя. Мост из положения лежа на спине. | 11.10 |  | Контрольный |
| 16. | Переход шагом с места на ходьбу в шеренге. |  |  | Текущий |
| 17. | Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). |  |  | Текущий |
| **III.** | **Спортивные игры баскетбол, волейбол.** |  |  | **15** |
| 18. | **Волейбол.** Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. | 16.10 |  | Текущий |
| 19. | Изучение индивидуально-тактических действий в зоне. Блокирование. | 23.10 |  | Текущий |
| 20. | Обучение нападающему удару.*Самоконтроль при занятиях Ф.У.* | 23.10 |  | Текущий |
| 21 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке тройками. | 25.10 |  | Текущий |
| 22. | Передача мяча через сетку в прыжке. | 30.10 |  | Текущий |
| 23. | На освоение техники приема и передач мяча в парах верхний пас. | 30.10 |  | Текущий |
| 24. | Освоение техники подачи мяча. Нижняя прямая подача в парах. *История возникновения развития ф.к.* | 06.11 |  | Текущий |
| 25. | **Баскетбол.** *Т.Б.* спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением защитника. | 06.11 |  | Текущий |
| 26. | На освоение ловли и передачи мяча, двумя руками. | 08.11 |  | Текущий |
| 27. | Ведения мяча с поворотом со сменой мест. | 13.11 |  | Текущий |
| 28. | Освоение индивидуальной техники защиты. | 13.11 |  | Текущий |
| 29. | Передача в движении тройками со сменой мест. | 15.11 |  | Текущий |
| 30 | Закрепление техники направления мяча при броске в корзину. Персональная защита при игре в баскетбол. | 20.11 |  | Текущий |
| 31 | Дальнейшее закрепление тактики игры. |  |  | Текущий |
| 32 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  | Текущий |
| **IV.** | **Лыжная подготовка. *2-полугодие*** |  |  | **20** |
| 33 | *Т.Б.* двигательный режим, лыжная подготовка. Подбор инвентаря. | 25.12 |  | Текущий |
| 34. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Отрезок 5-6р. по 120-150м. | 27.12 |  | Текущий |
| 35. | Попеременный двухшажный ход (активное отталкивание, прокат). |  |  | Текущий |
| 36 | Сочетание работы рук и ног в одновременном одношажном ходе (старт) под уклон. |  |  | Текущий |
| 37 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). |  |  | Текущий |
| 38 | Пробегание дистанции 1км. (д), 2км. (м).торможение «упором» у намеченного участка. |  |  | Текущий |
| 39 | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. |  |  | Текущий |
| 40 | Одношажный ход . гонка на выбывание (отрезок 400-500м.) |  |  | Текущий |
| 41 | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. |  |  | Текущий |
| 42 | Торможение «плугом». Забегание «елочкой» в крутой подъем 4-5р. по 25-35м. |  |  | Текущий |
| 43 | Одновременный ход. Сочетание работы рук и ног в одновременном коньковом ходе. |  |  | Текущий |
| 44 | Скоростное пробегание отрезков 5-6 р. по 280-300м( ЧСС 170/180 уд/мин.) |  |  | Текущий |
| 45 | Работа в одновременном коньковом ходе. |  |  | Текущий |
| 46 | Торможение «плугом», спуск пологий до 100м. |  |  | Контрольный |
| 47 | Работа ног, посадка в одновременном двухшажном коньковом ходе. Поворот «плугом». |  |  | Текущий |
| 48 | Переход с попеременногодвухшажного на одновременный двухшажный ход через шаг. |  |  | Текущий |
| 49 | Одновременный двухшажный коньковый ход. |  |  | Текущий |
| 50 | Игры «прохождение ворот» (500м.) Поворот «плугом». |  |  | Текущий |
| 51. | Гонка на 2км. (д), на 3км. (м) коньковым ходом. |  |  | Текущий |
| 52. | Спокойное скольжение классическим стилем на 1км. |  |  | Текущий |
| **V.** | **Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств.** |  |  | **4** |
| 53. | Т.Б. Лазание по канату с помощью ног. Прыжки через козла. *Виды единоборств.* |  |  | Текущий |
| 54. | Строевые упражнения. Переход шагом с места на ходьбу в колонне. *Приемы борьбы за выгодное положение в единоборстве.* |  |  | Текущий |
| 55. | Освоение упоров и висов. *Упражнения по овладению приемами страховки. Гигиена борца.* |  |  | Текущий |
| 56. | Сгибание и разгибание туловища сидя *см*. Силовые упражнения. *Захват рук и туловища.* |  |  | Текущий |
| **VI.** | **Спортивные игры. Баскетбол.** |  |  | **5** |
| 57. | *Первая помощь при травмах.* Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |  | Текущий |
| 58. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4,5:5, на одну корзину. |  |  | Текущий |
| 59 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |  |  | Текущий |
| 60. | Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. |  |  | Текущий |
| 61. | Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. |  |  | Текущий |
| **VII** | **Легкая атлетика.** |  |  | **7** |
| 62. | *Т.Б. личная гигиена в процессе занятий ф.у.* Бег с низкого старта на 60м. |  |  | Текущий |
| 63. | *Промежуточная аттестация* в форме сдачи контрольных нормативов. |  |  | Контрольный |
| 64. | *Самоконтроль при занятиях ф.у.* Челночный бег 3х10м. |  |  | Текущий |
| 65. | Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. |  |  | Текущий |
| 66. | Передача эстафетной палочки 4х100м. |  |  | Текущий |
| 67 | Развитие выносливости посредством длительного бега 2000м.(ю), 1000м. (д). |  |  | Контрольный |
| 68. | Метание гранаты 500гр. вдаль в коридоре 10м. с разбега. |  |  | Текущий |
|  | Итого: |  |  | **68** |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​• Физическая культура, 5-7 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

* Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»‌​

Физическая культура – 5-7 класс, 8-9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)  
 https://www.gto.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​ https://resh.edu.ru/  
 https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  
 Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)  
 https://www.gto.ru

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htmФизическая культура  
 - Российская электронная школа (resh.edu.ru)  
 https://www.gto.ru  
 ВФСК ГТО (gto.ru)